طفلك

من الحمل إلى المدرسة

دليل للأمهات في السنوات الست الأولى

تأليف

إليانور دنكان

ترجمة

كامل مهدي

الكتاب: طفلك من الحمل إلى المدرسة

الكاتب: إليانور دنكان

ترجمة : كامل مهدي

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

دنكان ، إليانور
طفلك من الحمل إلى المدرسة / إليانور دنكان ، ترجمة: كامل مهدي
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢٤١ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٥ – ٩٥١ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٧١٤٣ / ٢٠١٩

طفلك من الحمل إلى المدرسة





إهداء

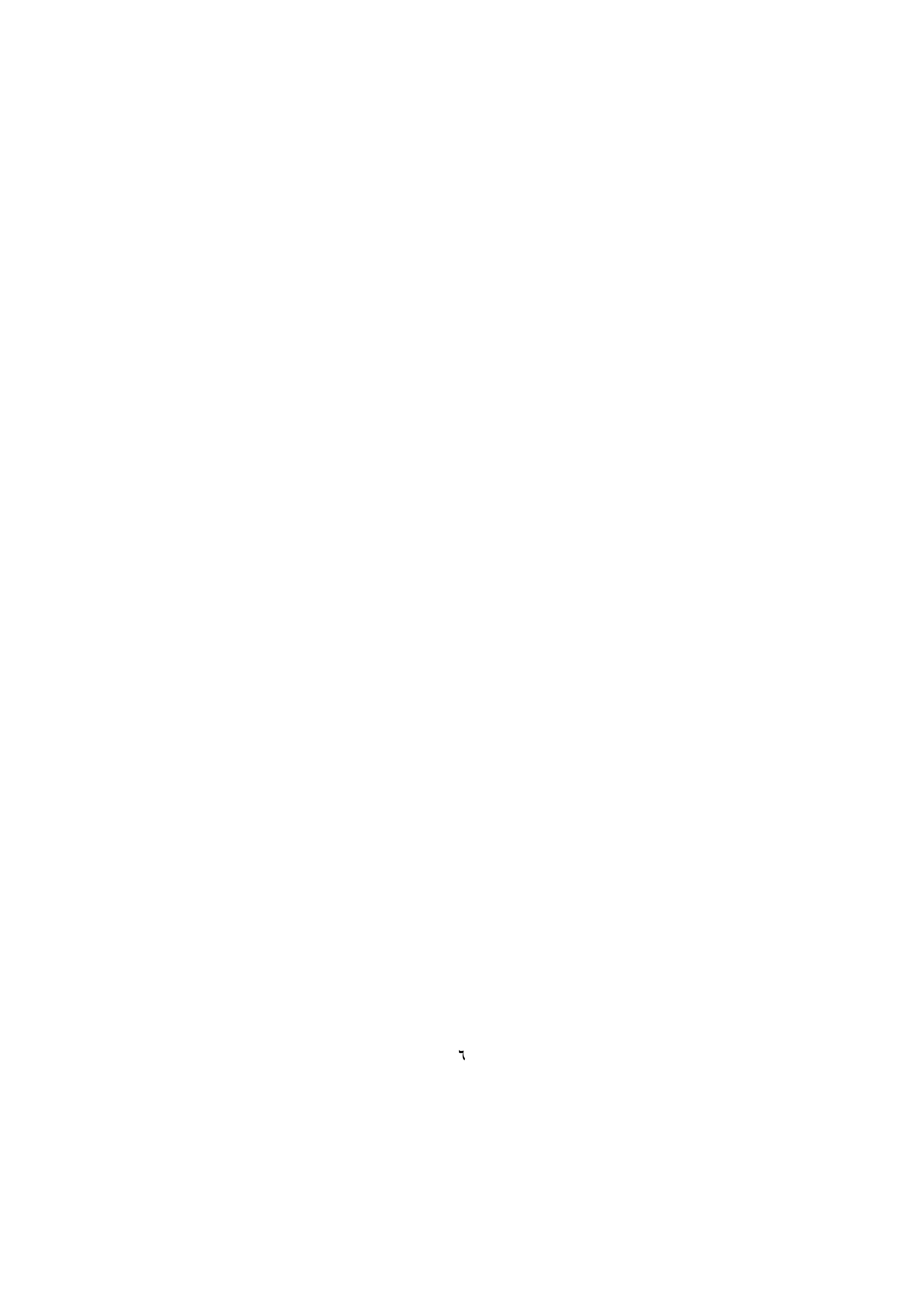
لمست بنفسي حيرة الأمهات بين ألوف الكتب والنشرات التي تصدرها مطابع العالم هذه الأيام... إن هذا الكتاب يضع حدًا حاسمًا لهذه الحيرة، فبين دفتيه ما تفتقده الأمهات في سائر الكتب؛ إنه ليس دروسًا جافة، وإنما هو خلاصة تجارب أم تقدمها ببساطة ووضوح لا يدع مجالًا للحيرة بعد الآن..

وأشهد أنني لم ألمس مثل هذه الحيرة على وجه أم عزيزة علي، فتربية أطفالي لم تكن مشكلة على الإطلاق، وإن كانت حافزًا دفعني إلى البحث المستمر عن مرشد صادق للأمهات الحائرات..

إلى زوجتي.. أهدي هذا الكتاب الذي طالما تاقت نفسها إلى وجود مثله في مكتبتنا العربية، ليزيل الحيرة من على وجوه الكثير من الأمهات، لتعود البهجة إلى نفوسهن، وليتمتعن بهذه التجارب المثيرة، التي يدعوها بعضهن – لفرط تخبطه فيها – مشاكل تربية الأطفال...

إنه هدية متواضعة لأم أنجبت خمسة أطفال أصحاء يفيضون حيوية وجمالًا.. هدية لأم لمست أنها تجد في تربية أطفالها متعة، وتجارب مثيرة، تكشف كل يوم عن كل جديد!

كامل مهدي



مقدمة

لماذا اخترت هذا الكتاب بالذات؟

إن مطابع العالم تقدم لقرائها ألوفا من مثل هذا الكتاب كل يوم، وقد كنت كأب لخمسة أطفال، أقرأ كل ما يقع تحت يدي من هذه الكتب، فأدهشني التناقض الواضح بين كل كتاب وآخر، فلم أجد كتابًا واحدًا يمكن أن تستعين به أم كهذا الكتاب الذي بين يديك، فهو كتاب عملي مفيد، وسترجعين إليه بوصفك إما مرات كثيرة للحصول على معلومات أو تأكيدات أو مشورة، أو للرد على معظم ما يعرض لك من أسئلة. وقد أعد هذا الكتاب ليسهل الرجوع إليه، ويهيئ للقارئة أقصى ما يمكن من الفائدة...

إنه كتاب «نابض» بالحيوية، عامر بآيات الإخلاص، كتبته أم ليكون عونًا لغيرها من الأمهات، وهو حافل بالحكمة المستمدة من التجربة، معتمد على أساس متين من الدراية بشئون العناية بالطفل وتغذيته وإرشاده وعلاقته بأبويه...

ولقد عنيت «مجلة الأبوين»، التي آمنت بالأبوين دومًا، ونحن نعيش الآن في عصر كله «خبراء» أن يسلك الأبوان في عداد أولئك الخبراء. وليس مثل إنجاب طفل أو طفلين، سبيلًا إلى اختبار النظريات ونتائج

البحوث المختلفة، ولهذا كلفت المجلة أمّا شابة، من أذكى الأمهات، بأن تكتب هذا السِفر، وهي أم لطفلين.

وتحدثنا إليانور دنكان، مؤلفة هذا الكتاب، حديثًا طابعه البساطة مع الدقة، عن كيفية انتفاعها بالمعلومات الحديثة، الخاصة برعاية الطفل في تنشئة طفليها، وذلك بعد تكييف هذه المعلومات وفقًا للحاجات الخاصة بالطفلين، ووفقًا لأساليب المعيشة في أسرتها. وفى رأينا أن الأمهات الأخريات سيجدن في تجاربها واقتراحاتها، عونًا كبيرًا لهن.

وحين تطرق البحث إلى موضوع الصحة، قامت الدكتورة دوروثي ف. هوبيل، التي كانت ملحقة قبلًا بمكتب رعاية الطفل التابع للولايات المتحدة، والتي تعمل الآن لحسابها، كخبيرة في علاج الأطفال، أن تكتب فصلًا، وهي بدورها أم لثلاثة أطفال. ولا شك أن القارئة ستجد في هذا الفصل معلومات شافية تعطيها كل ما يعوزها معرفته عن العناية الصحية بالأطفال والصبية الصغار.

والصور الممتعة، المطبوعة بطابع المرح اللطيف، التي يزدان بها هذا الكتاب، تروي قصة نمو الطفل، وتومئ إلى ما ينبغي توقعه في المراحل المختلفة لنموه.

وغاية الكتاب في مجموعة، إعطاء الحامل، سواء كانت حاملًا للمرة الأولى أو غير ذلك، كل ما تحتاج إليه من بيانات. وفوق كل شيء، فإن

هذا الكتاب يردد كل ما ينبغي للأم أن تحسن به إذا أرادت أن تبلغ مع طفلها أقصى مراتب السعادة.

وفي كلمة واحدة: "أيتها الأم، هذا كتابك، فلعله يكون خير عون لك"

كامل مهدي

الفصل الأول

أبشري فسترزقين بطفل!

«أبشري فسترزقين بطفل»!

ما أعذب أن تسمعي هذه البشرى حين تتوق نفسك إلى أن يكون لك طفل، فإذا كنت مثل أغلب الأمهات، فستشرعين، ولأول مرة، في تدبر كل ما سبق لك إن طالعته أو سمعته عن تربية الأطفال.

وإلى جانب ما تستشعرينه من غبطة، يحتمل أيضًا أن تشعري بشيء من الشك، أو حتى من بلبلة الذهن إزاء مجرد احتمال صيرورتك أما، فالأمومة قبل كل شيء مسؤولية جسيمة. فقد ترامى إلى أسماعك نبأ طائفة كبيرة من المشكلات والعقد نجمت عن أخطاء الأبوين، كما أنك تدركين أهمية إعطاء الطفل العناية الكاملة والرعاية النفسية الصحيحة في طفولته. ولكن ما هي هذه العناية والرعاية الصحيحة؟

فلتهدأ جميع أمهات المستقبل، فليس ثمة وقت يفضل الوقت الحالي في إنجاب الأطفال، إذ قد انقضت سنوات طوال كان فيها الأطفال موضوع دراسة دقيقة سواء في المنازل أو في عيادات الأطباء، ووضعت أساليبهم وتصرفاتهم تحت الملاحظة الدقيقة، كما روقبت جميع انفعالاتهم

ومسالكهم إزاء كل أسلوب من أساليب العناية، ومهما يكن ما قد ينشأ بينك وبين طفلك، ففي وسع الخبراء أن يسدوا لك يد المساعدة.

وها هو العلم يهيئ للأم عونًا كما يهيئ لها تجربة جاهزة كان يتعين على الأجيال الماضية أن تحصلها بنفسها متعرضة في خلال ذلك لكثير من الأخطاء؛ فالاعتماد على الذخيرة التي جمعها الخبراء في موضوع العناية بالطفل إنما يهون عليك كثيرًا أن تلتمسي سبيلك، فلا تعتمدين اعتمادًا مطلقًا على أسلوب التجربة والخطأ.

نعمة الحب:

كما أن العلم يزداد ميلا إلى العناية بالأطفال والصبية عناية طبيعية وغريزية، معتمدًا في ذلك على نغمة الحب والسعادة التي تشيع في الأم وهي تعني بطفلها. والأمهات اليوم يجدن تشجيعًا على أن يحتضن الطفل ويستمتعن به، وهو أمر كان في جيل مضى مدعاة لتقطيب الوجه إلى حد ما. وكلما درست طفلك وعملت معه، ازددت إلمامًا بالطريقة المثلى التي بها تطبقين نصيحة العلم على حالته الخاصة. وهذا هو المقصود بما يدعوك إليه الخبراء من استعمال إدراكك السليم وحسن تقديرك. ولكن يتعين علينا أن نلم من الموضوع بطرف قبل أن يتهيأ لنا قدر معقول من الإدراك في صدده.

لهذا نحثك على القراءة والدراسة، حتى يتهيأ لك أقصى قدر مستطاع من المعرفة الجديدة، عن نمو الطفل وتقدمه. ونؤكد لك أن هذه المعرفة

ستبدد كثيرًا من الأوهام والخرافات التي بليت بها الأمهات. ولا تخافي من مراجعة النصيحة وتكييفها حسب حاجاتك الخاصة، فبهذا تتقدمين في فن الأمومة القائم على الحب، وسرعان ما تصبحين خبيرة في العناية بطفلك.

لكي يكون الحمل سعيدًا:

من أهم ما عرف في السنوات الأخيرة أن حياة الأم تلعب دورًا رئيسيًا في تكوين الطفل الجديد ولا سيما في فترة الحمل. ومما صار مؤكدًا، أنه كلما كانت الأم سعيدة متزنة، وكلما عنيت بنفسها عناية طيبة، كان الأرجح أن يجيء الطفل الجديد قوي البنية موفور الصحة. وما عليك الآن إلا أن تعني بهذه الخطوة الأولى، أعني أن يكون الحمل مريحًا هانئًا بالنسبة لك. وهذا ميسور باتباع طائفة من القواعد الهينة.

أعراض الحمل:

أغلب الظن أنك قد تأكدت من أنك حامل تأكدا في حدود المعقول، ولولا ذلك ما كنت لتقرئي هذا الكتاب. ولكن يحسن أن نورد أعراض الحمل هنا لأن تأخر الطمث (العادة الشهرية) لا يقوم وحده دليلًا قاطعًا على حالة الحمل. وفي ما يتعلق بالقيء، فليس من الضروري أن تعاني النساء جميعًا منه، غير أن بعضهن يفرغن ما في الجوف من طعام ولا سيما في الصباح. ثم تميل الحامل عادة إلى التبول بكثرة، بحيث أنك قد تضطرين إلى ترك فراشك لهذا الغرض في منتصف الليل. ويتعرض الثديان أحيانًا لتغيرات بعد الشهر الأول، ولعلك تلاحظين أنهما قد أصبحا على

شيء من الطراوة يصاحبها قليل من الألم. كما إنهما يزدادان حجمًا، وتصبح منطقة الحلمة داكنة اللون، وقد يظهر خط بني اللون متجهًا جنوبًا من الصرة، فإذا كنت سمراء، لاحظت ظهور شبكة من العروق الزرقاء اللون بالقرب من سطح جلد الثديين.

تخيري طبيبك:

إذا بدت عليك هذه الأعراض أو بعضها، وجب الذهاب حالًا إلى الطبيب؛ فلكي يكون الحمل مأمونًا وعاديًا، يتحتم أن تكوني في رعاية طبيب منذ اللحظة الأولى، وينبغي أن يكون الطبيب مولدًا عن تخصص أو عن خبرة طويلة في الولادة. وينبغي كذلك أن يكون ذا شخصية محببة، فمن المهم أن تتخيري الطبيب الذي يروق لك وترتاحين إليه والذي يتحلى بالصبر وحسن الإدراك.

الفحص الطبي:

وينبغي لك أن تعرفي شيئًا عما ينتظرك في عيادة الطبيب؛ فسيطلب منك الطبيب تقريرًا وافيًا عن تاريخك الطبي. وقد يأخذ عينة دم من عرق في ذراعك لتحليله بطريقة «واسرمان»، وهو أمر عادي ولا يشينك. وسيجرح الطبيب طرف أصبعك أو شحمة أذنك ليحصل على بضع نقط من الدم، ثم يقيس ضغط الدم.

اختبار الهيموجلوبين الأحمر «عنصر Rh» في الدم:

وقد نشر في السنوات الأخيرة الشيء الكثير عن عنصر Rh في الدم، ولعلك لا تفهمين من هذا الموضوع شيئًا؛ فالطبيب بعد أن يأخذ منك عينة من الدم، يحلل بعضها ليتبين هل هذا العنصر في دمك إيجابي أو سلبي ، فإن كان إيجابيًا فيها ونعمت. أما إذا أن العصر سلبيًا، فسيطلب الطبيب تحليل دم زوجك كذلك. فإن تبين أن العنصر إيجابي في دم والد الطفل، فيحتمل – وهو احتمال لا يزيد على واحد في ٣٠٠، أن تتأثر الدورة الدموية للطفل تأثرًا معاكسًا. ولكن متى عرف الطبيب هذا الاحتمال سلفًا، أمكنه أن يستعد لمجابهة أي طارئ، وإذا كان هذا الطفل بكرًا – أي أول طفل ترزقين به – فاطمئني، لأن الأبكار قلما يصادفون صعوبات ما، حتى ولو كان دم الأم سلبيًا في عنصره، ودم الأدب إيجابي العنصر. أما في مرات الحمل التالية، فينبغي توجيه عناية خاصة. ومع ذلك، فحتى في هذه الحالات، تبين أن التعقيدات الناشئة عن وجود عنصر سلبي في تحليل الدم هي استثناء من القاعدة لا القاعدة نفسها. هذا فضلًا عن أن علم الطب ما برح يواصل النهوض بأساليبه حتى يبلغ مرتبة الكمال في علاج حالة العنصر السلبي في الدم إذا ترتبت على وجوده صعوبات ما. كما أن النقاط القليلة من الدم تعين الطبيب على معرفة عدد الكرات الحمراء في الدم، وتوضح له أمورًا أخرى خاصة بأحوالك الصحية عامة.

فحص آخر:

يفحص ثدييك وبطنك، ويأخذ المقاسات الخارجية لحوضك، وبعد ذلك يجيء دور الفحص الداخلي، وهو فحص ضروري لن يسبب لك ضيقًا أو انزعاجًا إذا ركنت إلى الاسترخاء التام. فلا بد للطفل من أن يمر من بين عظام الحوض، وحتم على الطبيب أن يعرف هل للفتحة سعة كافية أم لا. ومتى عرف ذلك، أمكنه أن ينظم لك الغذاء، وأن يشير عليك بتمرينات رياضية معينة إذا لزم الأمر، وبهذا يهيئ السبيل لتكون الولادة عادية سهلة، فإذا كانت مقاييسك صغيرة مثلًا، فقد يتعين عليك أن تسيري حسب نظام في الأكل ذي وحدات حرارية منخفضة رغبة في الحيلولة دون نمو حجم الطفل نموًا زائدًا.

الغذاء مهم جدًا:

وسيطلعك الطبيب على الكيفية التي ينصحك السير عليها طوال الأشهر التي يكون فيها الطفل في دور التكوين، وربما يحدثك عن الغذاء طويلًا، لأنه تبين أن الغذاء المتوازن هو من العوامل الرئيسية التي تضمن تجنب التعقيدات وتجعل الولادة تتم بسلام ويجنب التعقيدات وتجعل الولادة تتم بسلام ويجئ الأطفال أصحاء.

والطبيب لا يريد أن يراك تزدادين بدانة مفرطة، فمن شأن هذا أن يفقدك الراحة عند الحمل، كما أنه يجعل الولادة عسرة، ويحتم عليك اتباع نظام خاص في تغذيتك حتى تفتقدي كل ما زاد على وزنك. والمعدل الذي

يسمح بزيادته طوال مدة الحمل هو عشرون رطلًا إنكليزيًا، ومن ثم يتعين تنظيم الوحدات الحرارية للغذاء وفقًا لذلك.

وثمة نقطة أخرى هي أن الطعام الذي تتناولينه ينبغي أن يحتوي على المواد اللازمة لبناء جسم الطفل. صحيح أن الطبيعة تعمل أقصى جهدها مستعينة بالمواد الغذائية المتاحة، ولكن الأفضل أن تكون المواد هي المواد الصحيحة المطلوبة، وقد ثبت على وجه التحديد أن الأطفال الذين تكون أمهاتهم قد تناولن القدر الكافي من الأغذية ذات البروتينات والفيتامينات والمواد المعدنية في فترة الحمل، يكونون عادة أصح بدنًا من الأطفال الذين قصرت أمهاتهم في تناول هذه العناصر الحيوية.

الإقلال من الوحدات الحرارية:

إذا كان وزنك عند بدء الحمل عاديًا، فقد ينصحك الطبيب بأن تراعي من الأسبوع الثاني عشر فصاعدًا تحديد غذائك بما يتفاوت بين ١٨٠٠ و٢٠٠٠ وحدة حرارية في اليوم. وينبغي أن يتألف غذاؤك بوجه خاص من اللحم (بما في ذلك السمك والطيور، وحذار من تحميرها) واللبن والخضر والبيض والفاكهة، وإذا أمكنك أن تأكلي قدرًا معقولًا من البطاطس والحلوى والخبز والزبد مع الاحتفاظ بوزنك منخفضًا فلا مانع. ولكن، إذا ظهرت عليك البدانة، فسيضطر الطبيب إلى منعك من تناول هذه المواد. ومن أحسن الطرق لخفض الوحدات الحرارية شرب لبن الفرز (أي المخضوض) بدلًا من اللبن العادي. أما إذا كان وزنك أصلًا زائدًا عن

الحد، فقد يبادر الطبيب إلى خفض الوحدات الحرارية فورًا. فالطبيب هو الذي يقرر هذا الأمر، وعليك أن تفهمي أن لأي نظام غذائي يوصيك باتباعه أسبابًا ملحة.

أهمية السوائل:

وسينصحك الطبيب بأن تشربي ما لا يقل عن ثماني زجاجات من السوائل يوميًا فالسوائل مهمة جدًا لأنها تساعد الكليتين على احتمال العبء الزائد الناشئ عن الحمل، وينبغي أن تشربي ما لا يقل عن زجاجتي لبن من هذه الزجاجات الثماني، فإن شربت منه ربع جالون (أكثر من لتر) في اليوم، كان ذلك أفضل..

التمرينات الرياضية:

وإذا كنت متمتعة بصحة جيدة وكانت حالتك عادية، فقد يسمح لك الطبيب بمواصلة رياضتك العادية، بشرط ألا تبالغي فيها فينالك التعب الشديد. وتذكري أنه عندما تكون المرأة حاملًا فإنها تحتاج إلى وقت للراحة من الإجهاد يزيد على ما تحتاجين إليه في الأوقات العادية.

وإذا كنت لا تزاولين الرياضة، فقد ينصحك بالمشي يوميًا، مبتدئة بمسافات قصيرة، ومراعية تجنب الإجهاد. وفي الواقع أن الأعمال المنزلية هي بدورها رياضة طيبة، ولكن حذار من القيام بأعمال مجهدة تتعبك حتى ولو لم تكوني حاملًا.

ومعظم النساء يغالبهن النعاس في الأشهر الأولى للحمل، ويحتجن إلى ساعات أطول للنوم، فارقدي في الظهيرة، واذهبي مبكرة إلى فراشك ليلًا، وإن كنت موظفة حاولي أن تستلقي على ظهرك عشر دقائق أو نحوها في الصباح وفى الظهر وبعد الظهر.

حياة اجتماعية عادية:

لعله لا حاجة بأحد إلى أن ينصح المرأة العصرية بأن تعيش عيشة عادية تماما في ما يتعلق بالحياة الاجتماعية والنشاط الخارجي، وذلك إلى اليوم الذي تقف فيه على باب غرفة الوضع (بل أن بعض الزوجات المرحات يستطعن أن يلعبن مع أزواجهن حتى في هذه المرحلة). ولكن كلما تبينت أنك تزدادين تعبا، اعتذري عن الاشتراك في النشاط الاجتماعي؛ فالحمل ينبغي أن يكون حالة من حالات السعادة، وليس ثمة ما يثنيك عن أن يكون حالة من حالات السعادة، وليس ثمة ما يثنيك عن الذهاب إلى حيث يروق لك أو عن القيام بما يدخل السرور على نفسك، ما دمت تجدين فسحة كافية للراحة.

وسيخبرك طبيبك طبعا بالأوقات التي تترددين فيها عليه، وهي عادة مرة في كل شهر إلى أن تدنو نهاية فترة الحمل، وعندها يرى بعض الأطباء ضرورة استقبال مرضاهم مرة كل أسبوعين.

استشيري الطبيب قبل السفر

بعد الشهر السابع ينبغي عدم القيام برحلات طويلة ما لم يوافق على ذلك طبيبك الخاص، والواقع انه يحسن استشارته قبل القيام بأي رحلة طويلة في أي وقت من أوقات فترة الحمل.

وقد حقق علم الطب تقدما واسعا في جعل الولادة سهلة آمنة لكل من الأم والطفل بحيث لم يعد هناك سبب للخوف، فلتكن حياتك عادية في كل شيء، اللهم إلا في ما يتعلق بتوجيه مزيد من الاهتمام لما تتناولينه من غذاء وفي ما يتعلق بعد الإجهاد سواء في العمل أو في المرح. والمرأة التي تراعي هذه القواعد، تشعر بأنها أحسن بكثير مما كان حال النساء قبلا. ومتى صار وجه الأم المنتظرة نابضا بآيات الصحة والسعادة، امتلأ إشراقا وبهاء وعوض ما يعرو قوامها من تشويه بسبب الحمل. ألا ترين صديقاتك يقلن لك أنهن لم يرينك أجمل ولا أبهى منك الآن؟

وللأزواج حقوق أيضًا :

تعرضت العلاقات العائلية في السنوات الأخيرة لتغيير، فبعد أن كان المتبع أن يعمل الرجل ليكسب قوت الأسرة بينما تقوم الزوجة بتربية الأطفال، وبعد أن كان الدور الذي يقوم به الأب أحيانًا، في ما يتعلق بالأطفال، هو دور المنتقم الذي يقود الطفل «الشرير» إلى غرفة العقاب عندما يعود من عمله ليلا، صرنا اليوم ندرك ضرورة اكتساب الأب لحب أطفاله واحترامهم وهذا لا يتأتى إلا بالعناية بأمرهم واللعب معهم منذ

البدء. والواقع أن تبعة الانفراد بتنشئة الطفل تبعة ثقيلة على الأم العادية، والطفل يحتاج إلى رفقة الأب ومشورته كما يحتاج إلى الاستقرار في المنزل وإلى ثلاث وجبات من الطعام يوميا.

وهذا هو سبب اهتمام الآباء إليكم بأحوال الطفل حتى في الشهور الطويلة السابقة لميلاده، ومن حقه أن يعرف كيف يتطور الجنين وأن يطمئن إلى أن الطفل يلقى عناية جيدة منذ البدء بإشراف والديه. وفي عدد من المدن تنظم دروس لأمهات الغد تعينهن على الإلمام بأمور رعاية الطفل. وإلى جانب هذا، يستطيع الزوج أن يتابع الاطلاع في هذا الموضوع، وأن يصحب زوجته عند زيارة الطبيب، وأن يساعدها على تنفيذ تعليمات الطبيب.

الجانب العاطفي للحمل

يحدث الحمل أحيانا تطورات في المسلك العاطفي للمرأة؛ فإذا فطن الزوج إلى هذا، لا يخامره أدنى قلق بل يساعد زوجته على اجتياز حالات الاضطراب القليلة التي تتعرض لها ، ويبدو أن الحامل تحتاج في هذه الفترة إلى مزيد من الحب والعطف لا يكفي للتعبير عنه تكديس الوسائد وراء ظهرها حين تجلس، بل ينبغي على الرجل أن يشعرها بأنها موضع عناية زوجها، سواء كان قوامها رشيقًا أو غير رشيق، وهي تريد أن تشعر بأن زوجها يتطلع كثيرًا إلى رؤية طفلهما، وهي تريد أن ترسم معه خطط المستقبل للطفل الجديد.

جنبها المتاعب ما أمكن

ربما تكون الزوجة والزوج قد اعتادا أن يجابها معا كل مشكلة تصادفهما، ولكن يحسن بالزوج في هذا الوقت وهو الذي سيصبح عما قليل أبا، أن يحمل كل العبء على كتفيه حتى يجنب زوجته كل ما لا لزوم له من الهموم. وينبغي ألا تشغل نفسها إلا بما يشعرها بالسعادة، لأنها في حاجة إلى مثل هذا التغيير. ولكن إلى أن يتبين الزوج كيف يؤثر الحمل في زوجته، يحسن به إلا يبدي شيئا من القلق حول مهمته كزوج، ويحسن به إلا يدعو ضيوفًا إلى العشاء في المنزل دون سابق إنذار. فليراقب الزوج زوجته حتى لا يصيبها الإعياء الشديد، وليساعدها في الاعتذار إذا أرادت الانصراف مبكرة من إحدى الحفلات. وفوق كل شيء يتعين على الزوجين أن يمرحا معًا الأم، وأن يستمتعا بالفترة الباقية على حياتهما معًا كشخصين وأن يتعاون في الوقت نفسه على وضع منهاج لحياتهما حين يصبح عددهما ثلاثة أشخاص، مسترشدين في ذلك بالسعادة والحب.

المتاعب

أما في ما يتعلق بآلام الحمل ومتاعبه، فنحب أن نؤكد بأن الحمل ليس كله فراشًا من الورود، ولكن مما لا ريب فيه أن معظم الأشواك يمكن إزالتها. فإذا كنت من الكثيرات اللائي يصبن بالغثيان، فاعرفي أنك ستجتازين هذه الفترة بالتأكيد في حوالي الشهر الثالث، ولكن مما يساعدك في هذه الفترة أن تقتني صندوقًا من البسكويت الرقيق الجاف أو من

الطعام المشوي الجاف، لتمضغيه بتأن كلما أحسست بالرغبة في القيء، وقد تشعرين بأنك في صحة جيدة عقب استيقاظك، ولكن الغثيان سرعان ما يشتد بمجرد نهوضك، فيحسن أن تضعي إلى جوار فراشك قليلًا من البسكويت الجاف قبل النوم، وبمجرد أن تفتحي عينيك في الصباح، تناولي بسكويتة أو اثنتين ، فوجود مادة صلبة في المعدة يساعد على طرد حالة الغثيان (ولعل كل متاعبك ترجع إلى اعتقادك بأن العكس هو الصحيح أي أن المواد السائلة في المعدة هي التي تمنع الغثيان) وحتى لو زاد وزنك في هذه الفترة، ففي وسعك بعد الشهر الثالث أن تنقصي وزنك عندما يتخلص الجسم من تلقاء نفسه من الوحدات الحرارية التي تدخل فيه.

المزاج غير مضمون

ولعل السبب في المتاعب الخاصة التي تعانيها في الشهور الأولى يرجع إلى مزاجك، ولا سيما إذا كانت معدتك مضطربة، فقد تكونين شديدة الحساسية سريعة الانفعال، بينما كنت تباهين قبلًا بأنك عاقلة رزينة. فالحمل يؤثر في بعض النساء بهذه الكيفية، ولا داعي للقلق من هذا. إذ أن تغييرات شاملة تطرأ على غددك، والواقع أن جسمك كله يبذل من النشاط ضعفي ما يبذله عادة، وقد يؤدي هذا أحيانًا إلى شيء من حدة المزاج أو الانقباض شأنك تمامًا في فترة المراهقة. ولكن كل هذا يزول بمجرد أن يتكيف جسمك لمجابهة هذه الحالة الجديدة.

لا داعي للقلق على الطفل

ويحدثنا الأطباء المولدون عن القلق الذي ينتاب كثيرين من الأمهات والآباء خشية أن يولد الطفل مشوها، ولكن مما يشيع البشر في نفوسهم أن نذكر لهم أن الأطفال الشواذ هم قلة على أي حال، وإنه إذا كان في الجنين عيب، فإن الطبيعة الرحيمة في معظم الحالات لا تسمح له بأن يستكمل دورته، وما دام طفلك الذي لا يزال في البطن على قيد الحياة وما دام ينمو، ففي هذا آية على أنه سيكون طفلا طبيعيًا مستمتعًا بصحة موفورة.

وأخيرًا، قد يطلب منك الطبيب أن تتصلي به فورا إذا طرأ أمر غير عادي. فإذا استمرت حالة الغثيان بعد الشهر الثالث، وجب إبلاغ ذلك الطبيب. (والمألوف أن الغثيان يزول في ذلك الوقت وبطريقة سحرية) وإذا تعرضت للوقوع فبادري إلى استدعاء الطبيب وارقدي إلى أن يجيء حتى ولو شعرت بأنك في تمام الصحة. وأبلغيه إذا أصبت بعدوى أو حمى أو إذا شعرت بدوار أو أغمي عليك، وحتى لو كان موعدك معه بعد بضعة أيام، بادري إلى استدعائه إذا تورم أو انتفخ وجهك أو يداك، أو إذا نزل من المهبل دم أو ماء. أما إذا تورم القدمين، فهو أمر عادي يحدث مع تقدمك في الحمل، ولكن أبلغي الطبيب إذا تورمت القدمان.

ماذا تفعلين في حالة الإمساك؟

قد يكون هناك ميل إلى الإمساك أحيانا، ولا سيما في الأشهر الأخيرة للحمل، فلا تتناولين ملينا أو تأخذين حقنة شرجية ما لم يشر الطبيب بذلك، غير أن في وسعك أن تتناولي مزيدا من الأطعمة الملينة مثل الحبوب والخبز المصنوع من الدقيق غير المنخول والخضر الورقية والسلاطة والقراصيا والتين، واشربي عددًا من كؤوس عصير الفاكهة في كل يوم. فإذا لم يخفف ذلك عنك حدة الإمساك، فعليك بالطبيب ينصحك بما تفعلين.

كلما تقدم الحمل

ويحسن بك كلما زاد نمو ثدييك وثقل وزنهما أن ترتدي صدارة (سوتيان) لرفع الثديين طوال الوقت، بل أن بعض النساء يذهبن إلى حد لبس الصدارة حتى في الليل عند الرقاد، فإذا كانت الصدارة مناسبة حجمًا، أدخلت عليك راحة وساعدت ثدييك على ألا يتهدلا وعلى أن يحتفظا بجاذبيتهما، ولعلك تميلين من الآن إلى شراء صدارة أو اثنتين مما يستخدم في فترة الرضاعة، لأن الثديين يفرزان مادة تعرف باسم كولستروم «لبأ» وهي أول اللبن فتبتل ثيابك، ولكن صدارة الرضاعة أعدت خصيصًا لمنع بلل الثياب.

وينبغي أن تحرصي أشد الحرص على نظافة الثديين والحلمتين، ويمكن القيام بذلك بكيفية تساعد على تهيئة الحلمتين للرضاعة، ويمكن القول هنا أن المراجع الطبية لا تميل إلى اعتبار هذه الإجراءات كافية، ولكن الجميع

يعتقدون أنها لا تضر. وإذا كانت الحلمتان أما طريتين أو جافتين، وإذا كانت الاثنتان – أو واحدة منهما – منطويتين داخل الثدي، فمن الأوفق محاولة تصحيح هذا الوضع قبل أن يولد الطفل.

العناية بالثديين والحلمتين

قبل لمس الثديين أو الحلمتين تأكدي من أن يديك نظيفتان تمامًا، حتى لا يكون هناك أدنى احتمال للعدوى، واقبضي بيديك اليمنى على الدائرة الداكنة اللون حول الحلمة حتى تبرز الحلمة، وبيديك اليسرى تناولي منشفة نظيفة خشنة واستعيني بالصابون والماء لغسل الثدي والحلمة بحركة دائرية، كذلك امسكي الثدي الأيسر بيديك اليسرى واغسليه بالكيفية عينها، واشطفي الثدي بماء نظيف وجففيه بمنشفة خشنة، وينصح بعض الأطباء بصب الماء البارد على الحلمة الطرية حتى تزداد تماسكًا، وباستعمال فرشاة من شعر الإبل لتنظيفها، والمعتقد أنه بفضل هذه الطريقة تنمو خلايا جلدية واقية.

وبعد تنظيف الثديين وتجفيفهما يمكن ترطيبهما بدهان ليبقى الجلد في حالة طيبة، وليكن هذا الدهان من الكريم أو من اللانولين أو الفازلين أو الزيت المعدني أو من زبدة الكاكاو، وفي حالة انطواء الحلمة داخل الجلد، يمكنك جذبها إلى الخارج عدة مرات بعد كل عملية ترطيب مستعينة بأصابعك.

حذار من الكعب العالي

إذا تورمت قدماك، فعليك بلبس حذاء أكبر حجما في فترة الحمل، أما الأحذية ذات الكعوب العالية الدقيقة فهي غير مرغوب فيها لأسباب شتى، منها أنها تميل بجسمك إلى الأمام وتحول دون أن تستقري بقدميك على الأرض. ولا حاجة بك إلى لبس أحذية بلا كعوب، فإن لم تعجبك، استطعت لبس أحذية ذات كعوب معتدلة عريضة فهي أدعى إلى الأمان والسلامة. وإياك ولبس ربطة الساق الدائرية وإياك وثني طرف الجورب على ربطة الساق الدائرية وإياك وثني طرف الجورب على ربطة الساق، فقد يؤدي ذلك إلى متاعب كثيرة لأنه يقطع دورة الدم، فشدي جواربك بحزام واسع ذي ربطتين تتدليان منه أو استعملي حزاما يتدلى من الكتفين.

أما في ما يتعلق بالثياب، فإن في مخازن بيع ثياب الأمهات مجالا واسعا للاختيار، ويمكنك الاقتصار على ثوب واحد ما دامت فترة استعماله ستكون قصيرة، ولكن يحسن شراء بضعة ثياب رخيصة الثمن لاستعمالها في المنزل. ويمكنك الاستمرار في استعمال هذه الثياب في المنزل بعد مجيء الطفل. وحين يكون قوامك غير متناسق، يريحك أن تكوني قادرة على الظهور بمظهر أنيق نظيف أمام زوجك والأصدقاء الذين يترددون عليك.

وإذا انتابتك آلام في الظهر وشعرت بتعب مستمر ولا سيما في المراحل الأخيرة للحمل، فاستشيري الطبيب في موضوع شراء مشد

(كورسيه) خاص بالحوامل، وسيخبرك هو عن النوع الذي يعتقد أنه يساعدك في هذا الصدد. والمشد الذي يصلح للحوامل هو الذي يسند الظهر دون أن يضغط على أي مكان آخر للجسم. فإذا كان المشد من الحجم المناسب، ساعدك على أن تقومي بأعبائك دون جهد بدلًا من أن تتحاملي على نفسك وأنت مجهدة في بضعة الأشهر الأخيرة من فترة الحمل، وقد يجعلك المشد بدينة الشكل، ولكنه يريحك إلى حد كبير.

الفصل الثاني

الاستعداد لمجيء الطفل

مع أنه ينبغي أن يكون كل شيء معدا للمولود الجديد قبل تاريخ الولادة الذي يحدده لك الطبيب بشهر على الأقل، والمعروف عن الأطفال أنهم يولدون قبل الموعد عادة فلا يكون قد أعد لهم شيء. غير أننا ننصحك بألا تسرفي في الشراء أو في الحياكة بمجرد أن تعرفي بأنك حامل. فالأصدقاء والأقرباء سيعطونك أشياء كثيرة، ولا حاجة بك إلى تكديس ما لا طاقة لك على استعماله، ولكن يحسن – من باب الحذر – إعداد ما يلي، وهو كل ما يحتاج إليه المولود فعلا في الأشهر الأولى.

طاقم ضروري

١– ما لا يقل على ثلاث دست من المناشف «كافولة»، وإن أمكنك أربع دست، وهناك أنواع شتى من المناشف أفضلها ما كان سريع الجفاف ذات الوبر، وما صلح لجميع أحجام الأطفال، ويحسن كذلك اقتناء «لباسات» واقية من البلل للمولود.

٢– ثلاث بطانيات من القطن، أو أربع.

٣- بطانية من الصوف «وهي من الهدايا الشائعة، فتمهلي قبل الشراء فعليك تتلقينها هدية".

٤- أربعة قمصان من الصوف أو القطن حسب الطقس تكون أما بأكمام طويلة أو بأكمام قصيرة حسب الطقس وحسب الشهر الذي يولد فيه الطفل.

٥- أربعة قمصان «شايات» بلا أكمام.

٦- ستة قمصان نوم، تكون إما من القطن الخفيف أو من القطن الفانلة صيفا وصوف أو كستور شتاء - ٦ جوارب لاستخدامها شتاء.

٧- «بول أوفر» من أصغر حجم وجاكته (كاب) مشغولة بالإبرة.

٨- مهد أو مذود، مجهز بمرتبة محشوة بقش الأرز - مشمع أو لباد - ٤ ملايات قطن للسرير - ناموسية.

٩- وسادتان صغيرتان للمهد - ٤ أكياس للمخدات.

١٠- أغطية لاستعمالها عند الخروج مثل الجاكتة ذات الطرطور، وحقيبة صغيرة.

١١- ثوب جميل ليراه الزوار، وهذا متروك لذوقك، والأغلب أنك تتلقين هدايا من الأثواب الجميلة للطفل.

ومما لا ريب فيه أنه ستضاف إلى هذه القائمة هدايا من أطقم «البول أوفر» وأغطية الرأس والثياب الجميلة للطفل والجلاليب المطرزة الأنيقة والأحذية الصغيرة بالعشرات. وإذا سئلت عما تحتاجين إليه فلا تترددي في الإجابة بصراحة لأنه بهذه الطريقة يقل التكرار في الهدايا، كما أن الناس يحبون عادة أن تكون هداياهم مفيدة.

أما فيما يتعلق بالعناية بالطفل نفسه، فستحتاجين إلى:

١- صندوق فيه رطل من القطن الطبي المعقم، وحبذا لو كان الصندوق محكما حتى لا يتسخ القطن عند تناوله.

٢- صندوق صغير يحتوي على مناشف معقمة مرتبة الشكل ملفوفة كل منها على حدة.

٣- كريم أو غسول أو زيت للطفل، (والزيت إما أن يكون زيت زيتون أو زيتا معدنيا أو مما تنتجه شركات الأدوية للأطفال، وهناك زيت واق من الجراثيم، يحمي جلد الطفل من الأمراض الجلدية المختلفة ومن الهرش).

٤- صابون معتدل (حتى لا يكون شديدًا على بشرة الطفل).

٥- قطع قماش ناعمة للغسل.

٦- مناشف للاستحمام ناعمة الملبس.

٧– دبابيس مشبك كبيرة للفات الطفل وصغيرة لسائر الثياب.

٨– ترمومتر شرجي.

٩– ستحتاجين، حتى أن كنت تعتزمين إرضاع طفلك، إلى زجاجتين أو ثلاث وإلى حلمات اصطناعية (أي إلى أكثر من بزازة واحدة)، وذلك لإعطاء الطفل ماء وعصير برتقال، وهناك إلى جانب ذلك نوع من البزازات يمكن الاستغناء عنه بعد استعماله مرة واحدة.

١٠– دلو لوضع اللفافات فيه.

١١– وعاء للاستحمام (أي طشت)، وتلحق به صينية ترتب عليها جميع لوازم الحمام للطفل، كالصابون والكريم أو الغسول أو الزيت، وإبريق محكم فيه قطن أو صندوق للقطن، ودبابيس مشبك للفافات وربطة فيها مربعات من القطن، وزجاجة صغيرة تحتوي على كحول للتدليك وهي ذات فائدة إذا كانت سرة الطفل لم تلتحم تماما.

ويحسن أيضًا اقتناء ترمومتر للحمام وميزان للطفل، ولكنهما ليسا ضروريين كل الضرورة.

التأثيث

إذا كانت عندك حجرة إضافية، فطبيعي أن تصبح حجرة الطفل، ولا بد من أن تكون هذه الحجرة حسنة التدفئة لأنه يتحتم في الأسابيع

الستة الأولى إلا تنخفض درجة حرارتها عن ٧٥ درجة فهرنهيت في أثناء النهار (٢٤ درجة مئوية) وعن ٦٥ درجة فهرنهيت في أثناء الليل (١٨ درجة مئوية)، كما ينبغي أن تكون الحجرة حسنة التهوية.

ولن يكون في إمكان كل أم أن تخصص حجرة للطفل حتى وإن كان ذلك مستحسنًا، ولكن إذا تعذر ذلك، أمكن عزل ركن من غرفة نومك ليكون خاصًا بالطفل، ويمكن نقل فراشه ليلًا إلى غرفة أخرى يمكن الاحتفاظ بدرجة الحرارة الملائمة فيها.

وينبغي أن يكون في غرفة الطفل أو ركنه ما يلي:

(١) مهد من أي نوع لبضعة الأشهر الأولى، والمهد إما أن يكون سبتا للملابس فرشته من الداخل وزينته من الخارج حسبما يروق لك، والمهم في الأمر أن تكون له حشية (مرتبة) متينة ولكن غير خشنة، ويلاحظ أن المهد سرعان ما يصغر على الطفل بعد شهره الثالث، فيحسن عدم إنفاق الكثير من المال في شرائه. وينبغي تغطية الحشية بمشمع وتغطية المشمع الجاف، وحسن أن تشتري ملايات جديدة للمهد، ولكن لا مانع من استعمال الأكياس القديمة للوسائد في تغطية الحشية والمشمع ووسادة الطفل.

عند إعداد فراش الطفل، ينبغي مراعاة ألا يكون هناك فتق في الوسائد، أو في البطانيات، أو في الحشية لئلا يدفن الطفل رأسه فيها،

فيجب إذن أن يكون كل ما في فراش الطفل متين الحواشي حتى لا يحدث شيء من هذا.

(٢) دولاب له إدراج لحفظ الأمتعة الشخصية للطفل بما في ذلك أغطية الفراش، ويمكن وضع صينية الحمام والأدوية فوق هذا الدولاب، ومما يوفر على الأم كثيراً من التعب أن تجمع كل حوائج الطفل في مكان واحد. ويمكن أن يضاف إلى حوائج الطفل ما يروق للأم، وفي نهاية هذا الفصل قائمة شاملة يمكنها أن تختار منها ما تشاء.

طريقة الاستحمام

سوف تجهزين العدة لاستحمام الطفل، ومما يساعدك كثيراً أن يكون لديك حمام للطفل يتألف من حوض صغير وغطاء متحرك بحيث يهون عليك أن تخلعي للطفل ثيابه وأن تلبسيه إياها دون أن يتعرض للهواء، كما أن في الحمام مكانا يمكن وضع الزيت والممسحة والصابونة، وغير ذلك من معدات الاستحمام فيه، فحسبك أن تقتني حوضا من الخزف ففيه الكفاية، وفي بضعة الأسابيع الأولى، يكفيك أن تستعملي طشتا عاديا لاستحمام الطفل بالإسفنجة. ومعظم الناس يحبون أن يقتنوا عربة للطفل منذ ولادته، فهي تستعمل عادة عند التنزه بالطفل خارج المنزل، وتستعمل فضلا عن ذلك لنوم الطفل في المنزل ولإعطائه حمام شمس، كما إنه يحل محل المهد، فإن خرجت المرأة لشراء حاجيات المنزل، أمكنها وضعه في هذه العربة.

اختاري المستشفى الذي تقصدينه

قبل حلول موعد الوضع بوقت طويل، ببضعة أشهر، عليك أن تستقري على رأي بشأن المستشفى الذي تقصدينه، وسجلي اسمك في قوائمه، ذلك لأن الذهاب إلى المستشفى في اللحظة الأخيرة قد يعرضك لكثير من المشاق في الاهتداء إلى غرفة وفراش، وتبيني أي مستشفى أو مستشفيات يفضلها طبيبك، فقد جرى العرف في المدن الكبيرة على أن يبعث كل طبيب بمرضاه إلى مستشفى معين، ثم اقصدي واحدًا من هذه المستشفيات بعد أن يستقر رأيك على اختياره، وقرري أي نوع من الخدمة تطلبين، ففي أيامنا هذه كثيرًا ما تقتصر الإقامة في المستشفى على أربعة أيام أو خمسة. وإذا اخترت حجرة خاصة، زاد حظك من الراحة والهدوء، وخفت القيود الخاصة بمواقيت الزيادة، فإن اخترت غرفة بسريرين، تمتعت بكثير من أسباب العزلة وأمكنك أن تجدي رفيقا تتحدثين معه، أما العنابر الواسعة، فهي أقلها نفقة، وهناك كثيرات يؤثرن هذه العنابر فيجدن فيها جوا مرحا حبيبا.

ومن أحدث نظم المستشفيات أن يشترك عدد من الأمهات مع أطفالهن في عنبر واحد، أو تنفرد كل أم مع طفلها، فإن كان في المنطقة التي تعيشين فيها مستشفى فيه مثل هذا النظام، وإن أعجبك هذا الترتيب فبادري بتقديم طلب في أقرب وقت، إذ اتضح إقبال الأمهات على هذا النظام، والمستشفيات من ناحيتها تراعي ألا تقبل في وقت واحد إلا عددًا قليلًا من النزيلات.

مزايا هذا النظام

ولهذا النظام مزايا كثيرة، إذ أنه يهيئ للأم ألا تفترق عن وليدها منذ اللحظة الأولى، ويهيئ لها أن ترضع الطفل بنفسها وتغير له لفافاته وتحتضنه، فتتمرس فن الأمومة قبل أن تنتقل إلى دارها. كما يتاح للأب أن يألف ابنه من أن يتعرض لذل الطريقة المألوفة وهي ألا يرى طفله إلا من وراء نافذة زجاجية، وقد تبين أن هذا النظام يشجع الأمهات على إرضاع أطفالهن من الثدي (والأمريكيات يملن إلى إرضاع الأطفال بدون الثدي)، فإن أرادت الأم أن ترتاح قليلا، نقل الطفل بعربته إلى غرفة قريبة حتى لا تكون مثل هذه العناية ثقيلة الوطأة على الأم.

ويحسن أن تعدي حقيبة ملابسك قبل الموعد الذي يحدده الطبيب للوضع ببضعة أسابيع فقد يقرر الطفل المجيء قبل الميعاد! وأيا كان الأمر، فالغالب أنك تكونين في اللحظة الأخيرة متوترة الأعصاب فلا تتذكرين كل ما تحتاجين إليه، وستحتاجين إلى ما يلي:

١– مشط
٢– فرشاة
٣– فرشاة للأسنان
٤– معجون للأسنان
٥– صابون
١٠– قلم وورق
١١– طوابع بريد
١٢– خف (شبشب) وروب دي شامبر
١٣– حزام (حجم الحوامل)
١٤– حزام صحي ومنشفة أو اثنتان

٦- دبابيس
١٥- ثياب الطفل

٧- مرآة
١٦- منبه

٨- أدوات الزينة

٩- شريط للشعر، إذا شئت

والمستشفى يزودك عادة بالقمصان، ولكن لعلك بعد يوم أو يومين تفضلين استعمال قمصانك الخاصة؛ فخذي معك قطعة أو اثنتين من القسم العلوي للبيجاما، أو عددًا من قمصان النوم القصيرة الجميلة، ولكن لما كانت هذه الملابس تبتل من العرق أو تتجمد من بعد يوم من استعمالها، فيحسن بك أن تأخذي معك من الجاكتات وقمصان النوم ما يكفيك طوال مدة إقامتك في المستشفى، وإلا فكلفي صديقة أو قريبة بأن تغسل لك ثيابك وترسلها إلى الكواء، فإن كنت في حجرة خاصة، فلعلك تريدين اقتناء راديو صغير.

الوضع في المنزل

المسلم به بين كثرة الناس أن النساء يذهبن إلى المستشفيات للوضع، فلم يعد هناك من يظن أن الولادة في المنزل ممكنة. ومع ذلك، فقد تسألين نفسك سرا: ولم لا أضع طفلي في المنزل؟ فإن تعذر عليك أن تجدي في بيتك عونا كافيا لمدة أسبوع أو أسبوعين، فاصرفي النظر عن هذا حالًا. ولكن إذا أمكنك استخدام ممرضة (أو إذا لم تكن الممرضة مدربة ولكن يمكن استدعاء طبيب في حالة الاستعجال)، وإذا اتبعت بدقة جميع

التعليمات الخاصة بالتزام الراحة التامة، فليس ثمة ما يحول دون أن تضعي طفلك في المنزل. والمزية الكبرى لهذا النظام، أنه يهيئ لك أن تعيشي مع طفلك وتألفيه منذ اللحظة الأولى، كما أنه سيكون في وسع زوجك أن ينفق معك ومع طفلك مزيدا من الوقت.

الطبيب هو الذي يقرر

ولكن قبل أن تستقري على رأي في هذا الموضوع، يجب أن تتناوليه مع طبيبك فكلمته هي الأخيرة. فقد يكون في حالة الحمل ما يجعل الطبيب ينصحك بالذهاب إلى المستشفى حيث الاستعداد الوافي، وقد يرى الطبيب أن منزلك ليس مكانا صالحا لوضع المولود، وقد يرى الطبيب أنك لا تستطيعين ملازمة الفراش وترك أعباء المطبخ والمنزل مدة كافية. (فقد تقفزين من فراشك لأداء عمل بسيط على مزاجك لأن الخادمة أو الممرضة لم تقم به على الوجه الأكمل).

والمستشفيات فضلا عن أنها قادرة بموظفيها المدربين وبمعداتها على مجابهة كل نوع من أنواع المضاعفات، فإنها المكان الذي يؤثر فيه عدد كبير من النساء لوضع أطفالهن لما يجدن فيه من راحة وتحرر من المسئولية. فإذا اتفقت مع الطبيب على أن الوضع بالمنزل ملائم بالنسبة لك، استفسري منه عن الاستعدادات التي ينبغي عليك اتخاذها – الأطباء في هذا يختلفون رأيا – ورتبي كل شيء قبل الموعد بوقت طويل، ثم تأكدي من أن يزور

الطبيب منزلك لتفقده، فإن فاتك شيء أمكنه أن يقدم لك نصائحه ومقترحاته.

طاقم كامل

نورد قائمة كاملة بالأشياء التي تلزم لطفلك، ولتكن هذه القائمة مرجعا قريبا لك. وكثيرا ما يستفسر الأصدقاء عما يحتاج إليه الطفل ليكون طاقمه كاملا. والمقصود بكل ما هو وارد في هذه القائمة هو كفالة العناية الصحية السليمة لطفلك وتخفيف العبء عنك كأم.

لوازم دولاب الطفل

لفافات من ٣٦ إلى ٤٨ لفة.

- دبابيس مشبك
- قمصان قطن، ثلاثة أو أربعة (بأكمام طويلة أو قصيرة حسب الجو)
- قمصان نوم أو أغطية، من أربعة إلى ستة.
- ثياب وألبسة (يكفي اثنان من كل منهما للمناسبات الخاصة)
- ثلاثة أشرطة (إن استعملت)
- بنطلونات قصيرة وبنطلونات طويلة مشغولة بالإبرة وبدلات صيفي، (يكفي أربعة من كل منها للطفل بعد أن يكبر)

- معطف وغطاء للرأس أو طرطور.
- زوجان أو ثلاثة من الأحذية والجوارب
- بلوفران (٢).
- فانلات مشغولة بالإبرة، ثلاث أو أربع.
- لباسات واقية من البلل (عدد ٢ للوقاية)

لوازم فراش الطفل

- مهد أو سلة
- بطانة ووسادة للسلة
- مشمع للمرتبة
- غطاء للمرتبة (اختياري)
- أربع أو ست وسائد للمهد
- غطاءان واقيان من البلل أحدهما كبير لتغطية المرتبة كلها والزج بأطرافه تحتها، والأخر صغير لوضعه تحت مؤخرة الطفل فوق الملاءة.
- ملاءات للمهد، بين أربع وست
- بطانيتان للمهد من القطن وبطانية من الصوف.

لوازم حجرة الطفل

- **حمام مزود بمائدة صغيرة يلبس عليها الطفل ثيابه، أو حوض ومنضدة.**
- **دولاب ذو أدراج**
- **ميزان**
- **كرسي مريح للأم**
- **قلم ودفتر للعب**
- **أرفف للعب الطفل**
- **مقعد للتواليت (للتبرز)**
- **دلو لوضع اللفافات فيه**
- **ترمومتر للغرفة**
- **ترمومتر شرجي**
- **قناعات للوجع تلبس عندما يعاني أحد زوار الأسرة من مرض البرد.**
- **برافان**
- **كرسي صغير ومنضدة**

لوازم حمام الطفل

- مناشف للحمام، ثلاث أو أربع
- مماسح، اثنتان أو ثلاثة
- قصرية
- صابون معتدل
- زيت للطفل وغسول وبودرة
- قطن أو لفائف قطنية
- بشاكير ثلاثة أو أربعة
- ترمومتر للحمام
- فرشاه ومشط
- مماسة قطنية معقمة
- مقص للأظافر
- كحول للتدليك
- دهان أكسيد الخارصين.

لوازم تغذية الطفل

- ٨ – ١٠ زجاجات (سعة ٨ أوقيات) للبن.
- زجاجتان (سعة أوقيتين) للماء.
- ٨ – ١٠ حلمات للزجاجات
- قمع
- ملاعق للعيار وللخلط
- سخان للزجاجات
- أربع مرايل لتعليق في صدر الطفل
- ٨ – ١٠ أغطية للزجاجات
- مواد للتعقيم
- فرشاة للزجاجة والحلمة
- مقياس مدرج لمزج السوائل
- ملعقة للطفل
- مقعد مرتفع، أو مقعد مثبت إلى منضدة يمكن رفعه أو خفضه حسب الطلب.

- إبريق ذو حلمة وغطاء
- ملقاط

لوازم خروج الطفل

- عربة للطفل
- وسادة
- كرسي ذو عجلات
- بطانية للعربة
- حزام للطفل

الفصل الثالث

لكي يصبح الوضع سهلًا

يحتمل قبل الوضع بأسبوع أو أكثر أن تنتابك آلام عارضة سرعان ما تختفي، ولكن إذا أفرز المهبل إفرازا يميل لونه إلى الحمرة (يسمى «بادرة الوضع») كانت الآلام التي تعانيها منها آلام الوضع فعلا، ووجب المبادرة إلى الاتصال بالطبيب تليفونيا. كذلك ينبغي الاتصال بالطبيب إذا حدث تمزق في كيس الماء أو إذا استمرت الآلام تنتابك في فترات منتظمة. وعندئذ يخبرك الطبيب عن الموعد الذي تتوجهين فيه إلى المستشفى.

وفي المستشفى يطلب منك أن تتجهي إلى غرفة تتجردين فيها من ثيابك، ثم يزال شعر العانة وتعطين حقنة شرجية ويفحص المستقيم، وعندما يفحص الطبيب أو الممرضة جدار المستقيم، فإنما يفعل ذلك رغبة في فحص حالة التمدد في عنق الرحم أي فمه. فلا بد من أن يتمدد هذا الجدار تمددا كاملا بفعل ضغط الطفل قبل أن يتسنى الوضع.

هل تريدين «ولادة طبيعية»؟

لا يستبعد أن تكوني أنت وطبيبك ممن يؤمنون باتباع طريقة «الولادة الطبيعية»، وهي الطريقة التي بمقتضاها تتلقى الأم دروسا كما لو كانت طالبة في معهد، ففي كل مرة تتردد الأم على الطبيب، لا يكتفي بفحصها فحصًا طبيًا عامًا، بل تتلقى دروسا تنبهها إلى التغييرات التي تطرأ على جسمها، فتتعلم كيف تزاول التمرينات الرياضية التي تؤدي إلى استرخاء العضلات، كما تطلع الأم بدقة على كل مرحلة من مراحل المخاض الثلاث، وعلى ما يحدث بداخلها وتعرف ماذا يتعين عليها أن تفعله لتساعد على إتمام عملية الوضع بسهولة. ورغبة في التثبت من أن الأم قد وعت تماما ما ينبغي معرفة تامة ما يحدث لنا، وعرفنا كيف نتحكم فيه، عرفنا كيف نتخلص من مخاوف الوضع. وقد تبين للأطباء أن الجهل والخوف مسئولان قبل كل شيء عن كثير من الآلام التي تعانيها الأم في هذه الفترة.

لا تقاومي الآلام

وأيًا كان الأمر، ففي وسعك أن تفعلي الكثير لتيسير الأمور على نفسك. لا تتحاملي على نفسك وتقاومي الآلام، لأن ذلك يزيد من وطأة الآلام في فترة المخاض، وهذا هو ما أشار إليه الدكتور ريد عندما تحدث عن رد الفعل الناشئ عن آلام الخوف وتوتر الأعصاب. وقد يصعب عليك أول الأمر أن تسترخي، ولكن حاولي ذلك قدر المستطاع ولا سيما

في أثناء انقباض العضلات، وتنفسي تنفسا منتظما. وسرعان ما تتبينين أنه وإن كنت تعانين من الآلام، إلا أنها ليست آلاما لا تحتمل. وبعض النساء يزايلهن الألم بمجرد أن يسترخين. فإذا هونت على نفسك في فترة المخاض وإذا التمست الراحة كلما كان ذلك ممكنا، فستدخرين قوتك إلى الوقت الذي تحتاجين فيه إليها. وإذا سمح لزوجك بأن يكون معك في تلك الفترة، فاطلبي منه أن يتلو عليك شيئا من كتاب عن الولادة الطبيعية، ولا سيما الفقرات التي تتصل بحالة المخاض التي أنت فيها، حتى وإن لم تكوني حتى الآن قد تابعت طريقة الدكتور ريد في الولادة الطبيعية، وقد قال عدد من الأمهات أن هذا القدر كان لهن عونا.

ماذا عن المخدر

هناك أنواع شتى من مواد التخدير، وسيعرف طبيبك أي نوع منها يلائمك أكثر من غيره؛ فلعلك قرأت مثلا عن المخدر الذي يحقن في ذيل العمود الفقري، ولعلك تعتقدين أنه يمكن تجربته. لكن طبيبك يعرف أن هذا المخدر، على مزاياه الكبيرة عندما يستعمل استعمالًا صالحًا، قد يصبح خطرًا إذا وضع في أيدي من ليس به خبيرًا. وما لم يكن في المستشفى الذي تنزلين فيه خبير يباهي به الناس ويضع فيه طبيبك كل ثقته، فيحسن عدم الإصرار على تطبيق هذا الأسلوب الذي لا يزال جديدًا.

غير أن عددًا آخذًا في الازدياد من النساء صار قادرًا على أخذ جرعة صغيرة جدًا من المخدر أو حتى على الاستغناء عنه تمامًا، وذلك بالاسترخاء وبتركيز الذهن حول الحصول على الطفل وتجنب الخوف. والواقع أن شعور الأم قد تغير اليوم، فلم تعد تقول «لقد مرت علي ظروف عصيبة يا عزيزتي. ليس لديك فكرة عن الهول الذي كنت فيه». صارت تقول «لقد كان كل شيء بديعا. فلم أتناول عقارا، وكان كل شيء على ما يرام».

وقد كتب في الآونة الأخيرة الشيء الكثير عن الولادة الطبيعية أو الولادة بدون مخدر حتى أن النساء اللائي يحتجن فعلا إلى المخدر قد صرن يجزعن منه. فهن لا يردن الناس أن يتهموهن بالخور أو بكثرة الشكوى والامتناع عن قبول التحدي، حتى وإن لم يكن هذا هو الواقع. ولكن حتى الدكتور ريد نفسه، صاحب طريقة الولادة الطبيعية، فإنه يحتفظ دائما بالمخدر ليعطيه للمريضة إذ تبين أنها في حاجة إليه. فلنبادر إلى القول بأنه ليس ثمة ما يدعو إلى أن تخجلي من نفسك إذا ما قرر الطبيب أنك بحاجة إلى المخدر.

وأيا كان الأمر، فيدهشك أن تعلمي أن الآلام الشديدة الدافقة تسبب لك راحة كبرى عندما تحدث. فها أنت تقومين أخيرا بما تساعدين به الطفل على الخروج، وهو يشعر براحة بدنية حتى تدفعين به إلى الخارج. ومتى بدأت هذه الآلام، فقد أصبحت ولادة الطفل قريبة. وعندئذ تنقلين على فراش متحرك إلى غرفة الوضع، وسرعان ما يكون أمام عينيك وبين

يديك ابنك أو ابنتك. أما بطنك، فقد عادت إلى استوائها القديم الجميل، وفي وسعك الآن أن تري قدميك.

خلافات في الوضع

يولد الطفل عادة برأسه، وهي أسهل طريقة، ولكن يحدث أحيانا أن يستدير الطفل ويصبح دبره (مؤخرته) عند فتحة الرحم، ويسمى هذا «بالوضع العكسي». ويستطيع الطبيب أحيانا أن يعدل وضع الطفل بحيث يصبح رأسه عند فتحة الرحم وعندئذ تتم الولادة بصورة طبيعية. وأحيانًا أخرى يعاند الطفل محتفظًا بوضعه، ويجعل دبره عند الفتحة. وفي هذه الحالة يتدخل الطبيب محاولا بمنتهى الرقة أن يخرج أولا إحدى الساقين، ثم الساق الأخرى ثم الذراعين وأخيرا الرأس. ولا ينبغي أن يزعجك هذا لأن الطبيب يباشر عمله في غير انزعاج أو اضطراب.

عملية قيصرية

إذا كان لديك استعداد لإجراء القيصرية، فما يطمئنك أن تعلمي إنها قد صارت اليوم عملية عادية لا تضيف عبئا على الأم يزيد على عبء الولادة العادية. ولعل جميع الأمهات في الحي يحسدنك على أمر واحد على الأقل، هو أنك ستعرفين اليوم والساعة اللتين يولد فيها طفلك! (غير أن الطبيب يتريث في بعض الأحوال إلى أن يبدأ المخاض، ولا سيما إذا كنت بدينة، فلعله يتبين عدم ضرورة العملية القيصرية).

فجز الجزء الأسفل من البطن والرحم واستخراج الطفل لا يستغرق إلا بضع دقائق، وإن كان سد هذه الفتحة يحتاج إلى وقت أطول لأن الأطباء يوجهون عناية كبرى إلى خياطة كل طبقة داخلية حتى تعودين سريعًا إلى ما كنت عليه قبلا، أما فترة النقاهه، فلا تزيد على فترة الوضع المعتادة، إذ بعد بضعة أيام تستطيعين النهوض والسير على قدميك. وإذا كانت العملية القيصرية قد أجريت لك فإن هذا لا يعني أن طفلك التالي سيولد بنفس الطريقة، فكثيرا ما يتغير حال المرأة في حالات الوضع التالية فتتم الولادة بطريقة عادية، وحتى لو كان من الضروري إجراء العملية القيصرية في كل حالة، فسيكون في وسعك أيضًا أن ترزقي بعدد من الأطفال بشرط أن تكون حالتك الصحية العامة جيدة.

الوضع بالاستعانة «بالجفت»

وهناك كلمة أخرى قد تبعث الرعب في قلبك لا لسبب إلا لأنك لا تعرفين عنها إلا القليل، وهي«الجفت» أو«الفورسبس»، والأطباء لا يستعملون «الجفت» إلا إذا اضطروا إلى ذلك، وهم حاذقون في استعمال هذا الجهاز بحيث لا يتعرض الطفل لأدنى خطر. فيحدث أحيانا أن الطفل يجد مشقة في الخروج من تلقاء نفسه، أو أنه يتأخر في الخروج بحيث تتعرض حياته لخطر. وفي هذه الحال قد لا يفعل الطبيب أكثر من تناول رأس الطفل بأصابعه ومساعدته على الخروج. ولكن هناك حالات لا يكفي فيها ذلك الإجراء، وعندئذٍ يستعان «بالجفت». و«للجفت» يدان تشبهان المقص وهما مبططتان في نهايتهما وتتخذان شكل رأس الطفل. ويعرف

الطبيب أين يضع «الجفت» بحيث إذا جذب رأس الطفل برفق عدة مرات قليلة ولد الطفل بسهولة وسرعة. وقد تظهر على رأس الطفل بعض نقط حمراء نتيجة لاستعمال «الجفت» ولكن هذه النقط تزول سريعًا.

وسواء حدثت خلافات أو لم تحدث، فإن كثرة من الأمهات اللاتي يطعن تعليمات الطبيب طول مدة الحمل واللاتي يستطعن الاسترخاء عند الوضع يجدن مهمة الوضع سهلة، بل تجربة مشوقة مثيرة.

الفصل الرابع

لمحات عن الإقامة في المستشفى

ها قد ولد الطفل! وها أنت تتحدثين مع زوجك حديثًا مثيرًا عن هذه الحقيقة البديعة، حقيقة مولد طفل لكما. ولكن بعد ذلك عليك بالبقاء في الفراش والنوم نومًا طويلًا عميقًا. ويحسن هنا أن نقول كلمة للأب: فليس هذا بالوقت الذي تتحدث فيه بصراحة إذا ما رأيت الطفل مقطب الوجه محتقنه، وإذا ما رأيت شكل رأسه باعثا على الذعر، فلعل عملية الولادة قد أدت إلى انبعاج في جمجمة الصبي الرخوة الرقية. ولكن لا تقلق من هذا، إذ سرعان ما يعود الرأس إلى شكله الطبيعي، فإذا قالت لك زوجتك أن الطفل جميل، فشاركها هذا الرأي، وهذا وعد منا بأنه بعد وقت طويل سيصبح طفلك جميلًا وستقول يومئذ بإخلاص وصدق أن طفلك هو أجمل وأذكى وأحسن طفل رأيته في حياتك. وقد يدهشك أن تعلم أن غيرك من الناس يعتقدون نفس الشيء عن أطفالهم أيضًا.

ما هي آلام ما بعد الوضع ؟

صحيح أن المرأة عادة ما تحفل بالآلام التي تتلو الوضع، ولكن هذه الآلام تتكرر كثيرًا بحيث يحسن بنا هنا أن نسرد لها تعليلًا. فبعد الوضع بساعات تحسين كما لو أن آلام المخاض قد عاودتك. وليس معنى هذا أن هناك توأمًا. فما هذه هي القاعدة؟ ولكن الذي يحدث عادة هو أن الرحم

يأخذ في الانقباض، وربما ليطرد جلطة دم أو ليعود إلى وضعه الطبيعي. فإذا اشتدت الآلام بحيث تعذر عليك النوم؛ فللمرضة أن تعطيك منوما. ولن يحمل الطفل إليك إلا بعد بضع ساعات إذ أن كليكما في حاجة إلى الراحة.

يجب طبعًا أن تطلبي المعونة عندما تحتاجين إليها حقيقة وفعلًا، ولا سيما في الوقت الذي يبدأ فيه طفلك تعلم الرضاعة من الثدي، ومن الضروري أن يبدأ الطفل بداية حسنة، ولما كان كل من الأم والطفل حديث عهد بالرضاعة، فسيكون في وسعهما أن يسترشدا بنصائح الممرضات ..

أسباب الرضاعة من الثدي:

نفترض بأنك تنوين أن ترضعي طفلك من ثديك، فهذا خير للطفل من كل شيء آخر. وأسباب الرضاعة بالثدي كثيرة وهي تتصل بجميع مراحل نمو الطفل.

- فلبن الأم معقم بطبيعته دافئ الدفء المعقول، كما أنه مركب حسب أفضل طريقة تلائم الطفل؛ ففيه جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الطفل الصغير، كما أنه بطبيعته سهل الهضم باعث على الشبع.
- يعتقد الخبراء أن الطفل الذي يرضع من ثدي أمه يكتسب مناعة ضد كثير من الأمراض، وهي مناعة تتفق نسبتها مع طول المدة التي يرضع

فيها الطفل من الثدي. فلا تغتبطين إذن لأن لديك القدرة على تجنيب طفلك كثيرًا من الأمراض التي قد تكون خطرًا على حياته؟

- تنشأ صلة وثيقة حميمة بين الأم وطفلها بفضل الرضاعة، وهي صلة مهمة جدًا في النمو العاطفي للطفل. والرضاعة تساعد الأم على أن تعرب بطريقة عملية عن شعورها بالزهو بوليدها وكذلك شعورها بالحب نحوه. وعندما يباهي زوجك في ما بعد بأنك قد أرضعت الطفل ستة أشهر أو سبعة أو نحو ذلك، فستشعرين يومئذٍ بكثير من الكبرياء.

- أن تنبيه الثدي نتيجة الامتصاص يساعد إلى حد كبير في إعادة الرحم إلى حجمه ووضعه الطبيعيين، وبهذا يعود إليك قوامك الرشيق سريعا.

والرضاعة – على نقيض ما يعتقده كثير من النساء – لا تقضي على شكل الثديين، فإذا كان ثدياك أصلًا صغيري الحجم، فسينموان ويمتلآن. وإذا كان حجمهما الأصلي معتدلًا وإذا عنيت بلبس صدارة (سوتيان) مناسبة، فسيبقى الثديان على حالهما، وقد يكبران قليلًا ولكنهما لا يتهدلان.

كيف ينمو الطفل ؟

- إن الطفل الحديث العهد بالولادة ليس هشًا كما يبدو ولا ينكسر إذا لمسته.

- البكاء هو تعبير الطفل عن شكواه من تعب، وأحيانًا يكون البكاء لتمرين الرئتين.

- عندما يبلغ الطفل ستة أسابيع من عمره، يزور الطبيب لأول مرة ليطمئن على حالته من جميع النواحي..

- وعندما يبلغ الطفل شهرين من عمره، يستطيع أن يثبت عينيه على جسم ما وأن يمد يده لتناوله

- في الشهر الثالث تكون عضلات الطفل قد نمت نموًا كافيًا يجعله قادرًا على رفع رأسه

- عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره، يجد في أصابع قدميه ما يغريه على اللعب بها.

- بين الشهر السابع والشهر التاسع يكون الطفل عادة قد تعلم كيف يدحرج نفسه.

- في الشهر السابع يحاول الطفل عادة أن يجلس بمفرده، أما في شهره التاسع فإنه يكون خبيرًا في الجلوس

- إن الحياة في نظر الطفل لا تقتصر على النوم والطعام، فيهمه أيضًا أن يمرح مع أبيه.

- بين الشهر التاسع والشهر العاشر يحاول الطفل الانتقال من مكانه، وهناك من أساليب الزحف ما يعادل عدد الأطفال في العالم.

- بعد عشرة أشهر، ينهض الطفل واقفًا على قدميه. راقبيه لأنه ينبغي أن يتعلم كيف يجلس دون أن يرتطم بشيء.

- معظم الأطفال يتعلمون المشي بين الشهر الثاني عشر والشهر الخامس عشر. وسواء كان الطفل حريصًا في مشيه أو واثقًا من نفسه ثقة مفرطة فسيصل إلى هدفه. فراقبيه وهو يسير!

عقبات تطرأ أحيانًا

ولكن، وإن تكن الرضاعة أمرًا طبيعيًا مرغوبًا فيه، فقد يحدث أحيانًا اضطراب أو ضيق للأم. فلا يستبعد أن تكون لك صديقات عجزن عن إرضاع أطفالهن، ومع رغبتك في إرضاع طفلك فقد تخشين أن تخيبي مثلهن. ويرى مولِّد مشهور وجه عناية طويلة إلى الرضاعة بالثدي أن كم أكبر أسباب الفشل في إرضاع الطفل خوف المرأة من أن تمنى بفشل.

وأستطيع من تجاربي الخاصة أن أوضح ذلك توضيحًا طبيا، فقد ولد طفلي الأول في مستشفى بولاية أوهايو، ولم يكن هناك ما يقلقني فتدفق اللبن كان وفيرًا إلى ثديي. أما طفلي الثاني فقد ولد في أمريكا الوسطى حيث ترعى الجراثيم والطفيليات التي تصيب الأمعاء، فقررت أنه ينبغي أن أرضع طفلي إذا أردت أن تكتب له الحياة. وقد تملكني هذا الأمر وسلب كل لبي وجعلني في حالة من التوتر والقلق فانحبس اللبن ولم تنزل منه قطرة! وهنا هزت الممرضة رأسها قائلة أنه لم تعدم هناك حيلة. ولكن لما جاء الطبيب قال لي مؤكدًا «ولم لا؟ سيتدفق اللبن بالتأكيد إلى ثدييك.

سأعطيك بعض الحبوب، وفي موعد الرضاعة التالي سيكون لديك فيض من اللبن». وفي الرضاعة التالية جاء اللبن، وقد عرفت فيما بعد أن هذه الحبوب هي حبوب سكر يسميها المشتغلون بالطب «بلاسبو» فهي تلقي في روعك أنك تتناولين دواء مع أن هذا ليس هو الواقع. وكل ما فعله الطبيب معي انه طمأنني وأبعد عني المخاوف، وقامت غدد اللبن بالباقي.

ومما يدخل الطمأنينة إلى نفسك أن تعلمي أنه حيثما وجهت عناية كبيرة إلى الأمهات لمساعدتهن في هذا الأمر، فإن الأغلبية العظمى منهن — وقد روي بعض المستشفيات والأطباء أنها تبلغ نحو ٩٠ في المائة – تحقق نجاحًا في هذا المضمار. وتعترف مهنة الطب بأن ما جرى عليه عدد من المستشفيات من سنوات طويلة وما أبداه كثيرون من الأطباء من عدم الاهتمام بالرضاعة بالثدي، قد جعل الأمر شاقًا على الأمهات اللاتي يردن إرضاع أطفالهن بالثدي.

وهناك أمران يقفان عقبة في سبيل نجاح إرضاع الأطفال بالثدي، وهما إرضاع الأطفال من الزجاجات في دور الحضانة أعني قبل أن يتضح أن الطفل في حاجة إلى الزجاجة، والنقص في تلقين الأمهات الجدد ما يتعين عليهن القيام به في مراحل الرضاعة الأولى.

اكسبي الطبيب إلى صفك

لا ترددي في سؤال طبيبك عن أفضل الطرق للعناية بطفلك في هذا الأمر. أما إذا كنت تعتزمين وضع الطفل تحت عناية طبيب أطفال،

فيحسن أن تطلبي منه تولي الأمر بمجرد ولادة الطفل. وعندئذٍ تقع عليه تبعة تناول الموضوع من ناحية الرضاعة، بينما تقع تبعة العناية بك على الطبيب المولد. ويستطيع إما المولد أو طبيب الأطفال أن يصدر أوامره إلى المستشفى بعدم إرضاع الطفل من الزجاجة إلا إذا رأى أن ذلك ضروري. ولعله يتفق مع إدارة المستشفى على أن تكون إلى جوارك إحدى الممرضات عندما ترضعين الطفل للمرة الأولى أو الثانية لتساعدك على إرضاعه بطريقة صحيحة. وهاتان المحاولتان تكفيان للدلالة على الفرق بين النجاح والفشل في الإرضاع بالثدي. فإذا احتجت بعد ذلك إلى مساعدة أخرى، فلا تترددي في طلبها!

أول تجربة للرضاعة بالثدي

لنتصور الآن أن الممرضة جاءت بطفلك ليتناول أول وجبة طعام ساخنة من صدرك، وهذه عادة مناسبة سعيدة لأن الممرضات في ما يبدو يباهين بالطفل مثل مباهاة أبويه به. ودعيها تبين لك أحسن وضع ينبغي أن تتخذيه، فيكون رأسك مرتفعًا بعض الشيء بواسطة الوسائد، ويكون الطفل مستكنًا بين ذراعيك والحلمة في متناوله. فإذا كان الطفل جائعًا كما ينبغي أن يكون نتيجة لسياسة عدم إرضاعه في غرفة الحضانة، فسيتبين موضع الحلمة بنفسه. أما إذا لم يكن جائعًا فلترشدك الممرضة إلى كيفية وضع الحلمة في فمه، الحلمة كلها بما في ذلك الدائرة الداكنة حولها. وقد يبدو الطفل ضعيفًا لا حيلة له، ولكنه لا يكاد يضع فكيه الصغيرين حول الحلمة حتى يبدأ في الامتصاص. وإذا كانت حلمتك لا تزال منطوية داخل

الجلد على الرغم من كل ما قمت به من محاولات لجذبها إلى الخارج في فترة الحمل، فاطلبي من الممرضة مساعدتك على إخراجها.

ومعظم الأطفال الجائعين، لا يكادون يقعون على الحلمة حتى يعضونها بعنف، ولكن لعل طفلك يحتاج إلى أن يتعلم كيف يمتص اللبن. فإذا داعبت وجنتيه برفق، أدى ذلك إلى النتيجة المطلوبة. وبعد أن يشرع الطفل في الرضاع ابعدي ثديك عن أنفه حتى يستطيع أن يتنفس بسهولة.

ولا حاجة بك إلى القلق من مقدار اللبن الذي يمتصه الطفل في هذه المحاولات الأولى. وعلى كل، فسيكون الثدي في اليومين الأولين أو في الأيام الثلاثة الأولى خلوًا من لبن، باستثناء المادة الشفيفة المسماة «اللبأ». وجميع الأطفال ينقصون وزنًا إلى أن يظهر اللبن الحقيقي، وكلما كان الطفل شديد الجوع، كلما بذل محاولة أعنف في الرضاعة التالية، وكلما تذرعت بالهدوء وعدم القلق، كلما هان عليكما أن تتألفا. فإذا انقضت ثلاث فترات رضاعة أو أربع ومازلت مع ذلك تجدين مشقة، فأبلغي طبيبك واطلبي مساعدته. ولكن الأغلب أنك لن تصادفي مشقة ما.

وبعد خمس دقائق – وينبغي ألا تزيد مدة رضاعة الطفل في المرات القلائل الأولى عن ذلك – أخرجي الحلمة بعناية من فمه واحرصي على أن تكون سليمة. وطريقة ذلك هي أن تضغطي على فكي الطفل برفق بواسطة إبهامك وسبابتك ثم تدعين الحلمة تفلت من بينهما.

وأخيرًا، دعي الممرضة تعلمك كيف تخرجين الغازات من معدة الطفل، تلك الغازات التي لا يمكنها أن تهرب ما دام الطفل منبطحًا. ولذلك يجب بعد كل رضعة أن ترفعي الطفل فوق كتفك ثم تربتي على ظهره برفق. وعندما تطول فترة الرضاعة، سواء كان الطفل يرضع من الثدي أو من الزجاجة يحسن أن توقفي الرضاعة مرة أو مرتين للقيام بذلك.

ومع أن الطفل لا يرضع أول الأمر إلا لبضع دقائق، ينبغي تفريغ الثدي حتى تستمر الغدد المفرزة للبن في القيام بمهمتها. ويحدث أحيانًا بعد أن يدر الثدي اللبن أن تتألف كتل منه داخل الثدي فيتعذر على الطفل الضعيف الحديث العهد بالولادة أن يمتصها. وعندما يمتص الطفل كل ما يستطيع امتصاصه، يمكن للممرضة أن تمسك الثدي وتضغط على هذه الكتل بطريقة تجعل اللبن ينساب بسهولة في الامتصاص. وحتى بعد أن يفرغ الطفل من الرضاعة يمكن الضغط برفق على هذه الكتل وتفريغ ما في الثدي تمامًا. ولسوف تتعلمين هذه الحيلة بنفسك سريعًا. وإن فعلت هذا في فترة الأسبوع أو الأسبوعين الأولين التي يكون فيها الطفل عادة أعجز من القيام بمهمة. فستريحين نفسك من حدوث تعجن في الثدي ومن تعقيدات أخرى غير سارة.

والمتبع في كثير من المستشفيات أن يقدم للطفل ثدي واحد في كل رضعة، وهذه فكرة طيبة لبضعة الأيام الأولى لأنها تهيئ للحلمتين الرقيقتين فرصة للراحة. غير أنك قد تجدين فيما بعد أن طفلك يطلب مزيدًا من

اللبن، فلا تترددي في إعطائه الثدي الآخر إذا كان لا يزال يبدو جائعًا. ولكن اذكري أنه ينبغي في كل رضعة تفريغ أحد الثديين تفريغًا تامًا. فإن لم يفعل الطفل ذلك، فاضغطي على الثدي بأصابعك ليخرج اللبن. وفي المرة التالية، قدمي للطفل الثدي الآخر، الذي يكون قد رضع منه شيئًا قليلًا. ويمكن الاستعانة بدبوس مشبك تثبتيه في صدارتك ليذكرك بأي الثديين ينبغي تقديمه للطفل في كل رضعة.

ويحتمل أن يظهر اللبن فجأة، فيملأ الثديين حتى ينتفخا ويتصلبا، وطبيعي في مثل هذا الوقت أن تشعري بشيء من الآلام في ثدييك، بل قد ترتفع درجة حرارتك. ويرى بعض الأطباء الاستعانة بكمدات ساخنة لتساعد على إدرار اللبن وإراحة الأم. وقد يشير عليك طبيبك باستخدام شفاطة للثدي أو بطرد اللبن يدويًا بين كل رضعتين.

وكلما تعلم الطفل كيف يقبل على الرضاعة ويفرغ الثدي، زال التورم والألم، فإن كانت حلمتاك رقيقتين، فستكون الرضاعة أول الأمر مجهدة لهما، ولكن سرعان ما يقوى ثدياك على الاحتمال. وقد يساعدك في هذا الصدد مركب من كربونات البزموت وزيت الخروع أو غير ذلك من الأدهنة التي تركب الثدي بعد كل رضعة. وغطي الحلمة بدائرة من ورق الشمع وبعض المنسوجات التي تتشرب ما ينساب من لبن. ولا تحاولي أول الأمر أن ترضعي الطفل لمدة طويلة جدًا. ويمكن بالتدريج إطالة مدة الدقائق الخمس، وهو ما ينصحك به طبيبك بالتأكيد.

وثمة نقطة أخرى، فالمتبع في كثير من المستشفيات أن يعطى الطفل زجاجة يرضع منها في الساعة الثانية صباحًا وهو في غرفة الحضانة حتى تستطيع الأم النوم دون أن يزعجها شيء، غير أن الرضاعة هي التي تنشط إنتاج اللبن، فإن نمت نومًا غير منقطع فقد يجئ ذلك على حساب جفاف اللبن في ثدييك، فاطلبي أن يحمل طفلك إليك في كل فترة من فترات الرضاعة.

اللبن والحالة العقلية

لحالتك العقلية تأثير مباشر على ما عندك من لبن، فالاضطراب العاطفي يؤدي إلى نقص في اللبن أو يصبح اللبن نفسه غير مناسب للطفل أو بدرجة قليلة، بل أن مجرد خوفك من قلة اللبن قد يسبب لك متاعب، ولهذا تذرعي بالهدوء وبالثقة قدر المستطاع ، وإذا كنت تدرين لبنًا، فقد حل الأشكال حتى ولو قال الطبيب أن لبنك غير كاف للطفل وأنه ينبغي إعطاؤه زجاجات مكملة. ويجد كثير من الأمهات أن هذه الزجاجات غير ضرورية بمجرد عودتهن إلى دورهن من المستشفى. وكثيرًا ما تنقضي ستة أسابيع قبل أن يصبح إدرار اللبن ثابت المقدار. ولكن قبل ذلك، تمر عليك فترات ارتفاع وانخفاض في إنتاج اللبن، وهو أمر طبيعي ينبغي ألا يثبط من همتك!

تلك هي الأساليب التي بها يسدي الأطباء والمستشفيات يدًا إلى الأمهات في سبيل إرضاع أبنائهن. غير أنه لا يزال هناك نساء يبدو أنهن

عاجزات عن ذلك، وربما كان السبب في هذه راجعًا إلى اعتبارات نفسية عميقة؛ فلبعضهن حالات نفسية تجعل إرضاع الأطفال بالثدي عملًا غير حكيم. وهناك بعض آخر يرى – بسبب وضع ما أو أحوال معينة في حياتهن – أن هناك ما يسوغ شعورهن بأن الإرضاع بالثدي سيكون عبئًا مجهدًا لا مبعث سعادة كما ينبغي أن يكون، كما أن هناك كثيرات يعملن كثيرًا عن دورهن في أثناء النهار. فإن كنت من الفئة الثالثة، فأرضعي طفلك أطول مدة ممكنة. فحتى الأسابيع الستة التي تتعطلين فيها عن العمل ستكون كافية لجعلك تشعرين مع طفلك بفارق كبير بين الإرضاع بالثدي والإرضاع بالزجاجة.

وإذا تعذر الإرضاع بالثدي لأي سبب، فهناك طرق ممتازة يمكن لطبيبك أن يختار طريقة منها تناسب حاجات طفلك الخاصة. ومتى بذلت من ناحيتك جهد الأبطال، فلن تشعري بشيء من الأسى. فعزيمة الأم ورغبتها في أن تفعل كل ما تستطيعه في سبيل رعاية طفلها هما من أقوى الحجج التي تساق تأييدًا للرضاعة بالثدي. فإن كانت تلك الرغبة، ولكن ظروفًا حالت دون تحقيقها، فلن يخدع طفلك أبدًا عن حقيقة شعورك.

العودة إلى الحياة الطبيعية

تبين للأطباء في السنوات الأخيرة أنه كلما بكرت الأم في ترك الفراش واستئناف نشاطها العادي كلما كان ذلك خيرًا لها؛ فالذي يضعف الأم هو الأسبوعان اللذان تمضيهما في الفراش قبل الوضع نفسه. صحيح

أنك لا تكادين تجلسين في فراشك للمرة الأولى حتى تقررين فجأة الاستلقاء عليه من جديد، غير أن معظم الأطباء ينصحون الأمهات بالنهوض من الفراش والتجول في الغرفة في اليوم الرابع أو الخامس. (ومما يذكر أن مؤلفة هذا الكتاب قد تركت المستشفى إلى دارها بعد ولادة طفلها الأول بأربعة أيام).

ويحسن بك قبل أن تذهبي إلى منزلك أن تملئي البطاقات التي تبعثين بها إلى أصدقائك معلنة ولادة الطفل. والمفروض أن تكوني قد اتفقت مع زوجك قبل الذهاب إلى المستشفى على صيغة تختارانها لهذه البطاقات. ولكن من مفارقات الحياة دائمًا أن المرأة التي تختار صيغة بسيطة تتزوج عادة رجلًا إما يختار صيغة عامرة بالمحسنات أو صيغة مقتضبة، وقد يكون العكس صحيحًا. فإذا أمكنكما الوصول سلفًا إلى اتفاق على صيغة البطاقة، فإن أيام سعادتكما الزوجية تمضي هينة لينة.

وإن وجدت متسعًا من الوقت، فها قد أتت الفرصة أخيرًا لتقرئي كتابًا أو اثنين مما حدثتك عنه صديقة من صديقاتك، أو لتكتبي بعض الخطابات التي أهملت في الرد عليها في أثناء أشهر الحمل الأخيرة المليئة بالأحلام. ولكن من المهم جدًا في هذا الوقت، أكثر من أي وقت مضى، أن تأخذي الحياة مأخذًا سهلًا وتكفي عن كل نشاط بمجرد أن تشعري بتعب. ومهما يكن تعلقك بأفراد أسرتك وأصدقائك الذين يجيئون لزيارتك، فاصرفيهم بالحسنى عندما تجدين أن الضوضاء والمناقشات لم تعد محتملة. فإن تهيبت من أن تصرفيهم بنفسك، فلعلك تتفقين مع ممرضة

سلفًا فتطلب من ضيوفك الانصراف ثم تطفئ المصباح في غرفتك. وهناك نظام ممتاز تتبعه بعض المستشفيات يقضي بتحديد عدد الزوار.

تهيئة فرصة لوالد الطفل

قلنا قبلًا أن من أكبر مزايا الوضع في المستشفيات الخاصة تهيئة فرصة لوالد الطفل بأن يحمله على ذراعيه ويحبه، ولكن إذا لم يسعفك الحظ بالوضع في مستشفى من هذا النوع، فهناك أمر ينبغي أن تعرفيه عن الرجال. فقلة قليلة من الرجال هي التي تقع سريعًا في حب طفل حديث العهد بالولادة لم يتح لها أن تراه إلا لمدة دقيقة من وراء نافذة زجاجية. ولعلك تلاحظين عندما تتحدثين فرحة عن جمال طفلك أن زوجك تبدو عليه أمارات الملل دليلًا على رغبته في تغيير موضوع الحديث. فلا تحزني من هذا، وانتظري حتى يجتمع الاثنان معًا. وقد قال شاب نعرفه لزوجته: «لا تتوقعي أن أصبح متيمًا بالطفل حتى يبلغ نحو خمسة أعوام من عمره وتبدو عليه بعض مخايل الذكاء. سأكون لطيفًا معه، ولكنني لن أحبه. هل تفهمين معنى ما أقول؟"، ولكن لما جاء الطفل إلى البيت قادمًا من المستشفى، حمل الأب ابنته الجديدة من السيارة إلى داخل المنزل، وسمعه أحدهم يهتف: «ما ألطفه؟". ثم نادى زوجته قائلًا: «أظن أنني أحبها يا عزيزتي وفي وسعك أن تتصوري بقية القصة".

وعندما يبلغ الزوج هذه الدرة، فسيسره أن تتحدثي عن الطفل وسيقوم من ناحيته بدوره الكامل في تربيته. اصنعي كل ما يمكن لتزيدي

تعلق زوجك بوليده. فليس الطفل ملكًا لك وحدك. فلأبيه حق في قلبه أيضًا. ومهمتك أن تنشئي صلة من الزمالة الطيبة بين الأب والطفل.

ولكي تتمكني من القيام بذلك عليك أن تجمعيهما من أول الأمر. ارشدي زوجك على طريقة حمل الطفل حتى يبقى رأسه مستندًا على شيء، ولكن إذا نسى ذلك مرة أو اثنتين فلا توبخيه على ذلك، فلا خوف على رأس الطفل، لأنه ثابت تمامًا فوق عنقه. كذلك استمعي إلى الاقتراحات التي يسوقها الأب واتبعي كل ما تستطيعين منها. وأسلوب التعاون في حياة الأسرة هو أفضل الأساليب بالنسبة للجميع، فابدئي من الآن مراعاة لخاطر الطفل.

الفصل الخامس

وأخيرًا تعودين إلى المنزل

لقد كنت تلحين على طبيبك في أن يسمح لك أنت وطفلك بالعودة إلى المنزل، أما الآن وقد تحقق هذا فعلًا، فلعل شيئًا من الرهبة يسيطر عليك؛ فالطفل شيء صغير جدًا، ولم يسبق لك أن رزقت بطفل، فبالله ماذا يصنع المرء بطفل حديث العهد بالولادة؟ ومع ذلك؛ فكل شيء على ما يرام. وليس الطفل هشًا كما يبدو، ولا يتعرض للكسر إذا لمسته. وكل ما في العالم جديد بالنسبة له فإن كانت أمه غير مجربة، فلن يضيره ذلك لأنه لا يعرف أمّا غيرها يقارنها بها.

فهوّني على نفسك بقدر المستطاع، وكوني واثقة من أن كل شيء سيكون على ما يرام. وإذا تعذر على والدتك أو إحدى قريباتك أن تمكث معك، فيحسن بك أن تستعيني بمن يؤدينها بأجر. وأيًا كان هذا الشخص، فينبغي أن يعمل حسابه على أن يمكث معك نحو أسبوعين أو إلى أن تتمكني من الاضطلاع بأعبائك بنفسك.

وثمة أمر مهم آخر عن الطبيعة الإنسانية؛ فمنذ عهد بعيد تحذر الأمهات من المساح للجدات بأن يتدخلن في شؤون الأطفال. ولكن عندما قامت عيادة «مننجر» في مدينة توبيكا بولاية كنزاس الأمريكية بدراسة التصرفات الأولى لعدد كبير من الأمهات اللاتي في حالة طبيعية، اتضح لها أن جميع الأمهات تقريبًا يرون أن تتولى الجدات العناية بالأطفال في الوقت الذي تكون فيه الأمهات معنيات بأعمال المنزل! فإن أصرت الجدة على أن تقوم بأعمال المنزل على أن تترك رعاية الطفل لأمه، أحست الأم بكثير من الضيق. وهذا هو ما كانت الجدات يقلنه في كل حالة، وهن في ذلك على صواب تام. فأيًا كانت المساعدة التي تظفرين بها، سواء أديت عنها ثمنًا أو لا، ينبغي أن تنصرف إلى شؤون المنزل، أما أنت فعليك أن تعني بأمر الطفل. ولكن إذا أحسست بالتعب، فعندئذٍ يختلف الأمر، ويتعين عليك أن تلقي شيئًا من المساعدة في العناية بالطفل كذلك.

وطبعًا يحسن، إذا كان زوجك هو يدك اليمنى في هذا الوقت العصيب وكثيرون هم الأزواج الذين يساعدون زوجاتهم اليوم في العناية بالطفل، أن تتقاسما العمل بينكما بالتساوي؛ فللأب الحق في أن يكون نصيبه من الشعور بالصلة الوثيقة العميقة بالطفل نتيجة لتلبية رغباته المختلفة، معادلًا لنصيبك أنت منه.

وما أسعدك حظًا أن استطعت الاتفاق مع حل لتنظيف الثياب ليتولى تنظيف لفافات الطفل يوميًا. وإن أردت اقتصاد شيء من الجهد فيمكنك، ولا سيما في بضعة الأيام الأولى التي تعنين فيها بالطفل وحدك، أن تستعمل اللفافات التي يستغني عنها بعد استعمالها، وليس المقصود بهذه اللفافات أن تستعمل باستمرار، بل يقصد منها أن تستعمل في الحالات الطارئة.

يسمح كثيرون من الأطباء في هذه الأيام للطفل بأن يتناول غذاءه كلما أحس بالجوع، وبأن ينام مدة تخلف طولًا وقصرًا حسب حاجة الطفل، وقد أصبحت هذه الطريقة تعرف باسم «الطلب الذاتي» وقد يكون الطفل غير منتظم أول الأمر بحيث يتفاوت طول الفترة بين رضعتين بين ساعتين وست ساعات.

ولكن في بعض الأطفال المحظوظين سرعان ما تنتظم حياتهم فيرضعون كل ثلاث ساعات أو أربع. فإن كان طفلك من هذا النوع، فأنعم به من طفل، إذ أنه في المستشفيات العادية يتغذى جميع الأطفال كل أربع ساعات ما لم يأمر الطبيب بتغذيته كل ثلاث ساعات. فإذا بدت على طفلك دائمًا أمارات الجوع عند وقت الرضاعة، أقبل على الثدي بشوق واستشعر بعد ذلك بالراحة والرضا، ومعنى هذا أن نظام الرضاعة ملائم له وأنه سيحرص عليه إلا في بعض الحالات التي يشذ فيها عن هذا النظام.

ولكن إذا جيء لك بالطفل وهو راغب في النوم معرض عن الطعام، أو إذا كان مضطربًا نتيجة لتعبه من البكاء، فستحتاجين إلى تعديل هذا النظام شيئًا ما عندما تعودين إلى المنزل. فأرضعيه كلما أحس بالجوع. وقد يحتاج في اليومين الأولين له في المنزل أن يرضع كثيرًا، ربما مرة في كل ساعتين لينال من الغذاء ما فقده في أثناء إقامته في المستشفى. أو لعله يكون متعبًا من البكاء فينام في أثناء الرضع، فإن غلبه النعاس في وقت الرضاعة فهو يحتاج إلى النوم أكثر من حاجته إلى الغذاء. وعندما يشتد إحساسه بالجوع فسيستيقظ ويطلب غذاءه بنفسه.

وكثيرًا ما يحدث أن تتساوى حاجة الطفل الماسة إلى كل من النوم والغذاء في وقت واحد، فيبكي طلبًا للغذاء، ولا يكاد يرضع خمس دقائق أو أقل حتى يغط في نوم عميق، فداعبيه في وجنتيه أو قدمه ليظل يقظًا إلى أن يفرغ من غذائه، ولكن حذار من الإلحاح عليه في هذا. فإن ظل النوم يغالبه، فأعيديه إلى فراشه. وقد ينام لمدة لا تزيد على نصف ساعة يستيقظ بعدها مستعدًا لتنول وجبة كاملة، وقد تنفتح شهيته على النوم بعد قليل من الرضاع فيرقد ساعات طويلة. ولكي نعطيك فكرة عن البرنامج المتغير للطفل نقول: قد يتناول طعامه مرة كل ساعتين ونصف ساعة في خلال ساعات اليوم الأربع والعشرين، وفي اليوم التالي قد يتناول غذاءه كل خمس ساعات قد تتخللها فترات رضاعة صغيرة. وقد يرضع في الساعة السادسة صباحًا ثم في الساعة الثامنة صباحًا وبعد ذلك ينام حتى الثالثة مساء. وقد لا يتشابه يومان من أيام الطفل، ولكن الطفل مع ذلك يكون في حياته منتظمًا كدقات الساعة.

لا يبقى هذا الحال إلى الأبد

وما لم تفهمي أن مثل هذا اليوم المضطرب لن يدون إلى أجل غير مسمى، فسيكون لك كل العذر في التوجس من نظام «الطلب الذاتي»: فليس هناك من يريد أن يرى طفله ينشأ مدللًا فيأخذ كل ما يريد في الوقت الذي يريده دون مراعاة لما قد يحدثه من مضايقات للآخرين. ولكن ما هذا هو المقصود بنظام «الطلب الذاتي»، إذ المقصود منه تمكين الطفل من أن يكيف نفسه بسهولة تجاه الحياة ومساعدته على أن ينمو ويسعد بأسرع وقت ممكن. ولن يمضي وقت طويل حتى تستطيعين التكيف معه ولا سيما إذا كان إدرار اللبن في ثدييك كافيًا (أو إذا كانت طريقة الرضاعة التي تتبعينها معه ملائمة)، ومتى أمكن بلوغ هذه الحالة السعيدة، فإن الطفل يشرع بمساعدتك في وضع نظامه الخاص. والواقع أن الأطفال ينتظمون في حياتهم بطريقة طبيعية، ولسوف تنتظم حياة أغلبهم بكل سهولة وبأقل ما يمكن من مساعدة الأبوين. (راجعي الفصل السادس للحصول على معلومات عن تكييف الطفل ليقلع عن نظام الطلب الذاتي ويتبع نظامًا ملائمًا له في حياته اليومية).

عندما يبكي الطفل

لسنا نقول أن الطفل يبكي كلما عضه الجوع بنابه، فهناك عدد لا حد له من الأسباب الأخرى، عدا الجوع، التي تحمله على العويل، فغيري لفافته إذا ابتلت، فقد يكون ذلك سبب بكائه، أو لعله كان ضجرًا من

النوم في وضع واحد، وفي مثل هذه الحالة يمكنك أن تضعي بطانية ملفوفة بالقرب من ظهره فتسنده عندما ينام على أحد جنبيه. والطفل الصغير لا يستطيع أن يستدير على فراشه، ويسره كثيرًا أن تساعديه على التقلب شيئًا ما. أو لعله يعاني من شدة الحر أو من شدة البرد، فخففي عنه الغطاء أو زيديه حسب الحاجة. وراعي أن تكون الحشايا والملاءات ملساء مريحة، وأن يكون الهدوء مخيمًا ليستطيع الطفل أن يهجع في فراشه، وأحيانًا تتخلف غازات قليلة في معدة الطفل بعد أن يتناول طعامه، فحاولي هزه وتحريكه. وإذا بكى الطفل بين رضعتين فأعطيه ماءً مغليًا بعد أن يفتر. وبعض الأطفال يرفض شرب الماء حتى يصبح عمره بضعة أشهر، ولكن حاولي دائمًا أن تعطي ابنك فرصة ، فإذا استمر الطفل في بكائه بعد أن تكوني قد بحثت جميع الاحتمالات السابقة، فاحمليه وهزيه وتحدثي معه برفق وحنان؛ فخروجه إلى الدنيا للمرة الأولى يشعره بشيء من الوحدة والفزع، أو لعله أشرف على النمو فبكى حتى يستقر حاله. وبعد قليل ستدركين أن للطفل بكاء خاصًا يعبر به عن جوعه، وبكاء آخر يعبر له عن ضيقه وبكاء ثالثًا يدل على أنه تعب نعسان. وعندما تعرفين كيف تفسرين بكاءه، تصبح الحياة أيسر بالنسبة لك. وأهم ما في أساليب التربية الحدقة هو أن تعطي الأم حرية التصرف حيال ابنها وإجراء التجارب عليه وبهذا تستطيع أن تقف بنفسها على ما يحتاج إليه بالضبط.

والمقترحات المتقدمة تصلح لليل كما تصلح لساعات النهار؛ فبمقتضى نظام «الطلب الذاتي» تكف الأم عن ضبط المنبه على الساعة الثانية صباحًا لترضع الطفل؛ فهي ترضعه ليلًا في الساعة التي يطلب فيها

الطفل غذاءه. ومن الغريب أن هذا النظام يساعد الأم على أن تنام نومًا أكثر هدوءً من قبل.

فإذا جاء الطفل ليلًا وكان عليه أن ينتظر إلى الساعة الثانية صباحًا ليتناول غذاءه، فسيظل يصرخ ويبكي معلنًا للناس مدى ما يتعرض له من اضطهاد، وعندما يجيئه الطعام بعد أن يكون قد تعب من البكاء فلا يستطيع أن يتناول قدرًا كافيًا من اللبن، ولا تكاد الساعة الثالثة من الصباح تدق حتى يبدأ الطفل في البكاء من جديد. يحدث هذا في كثير من البيوت، ولكن إذا أرضعت الطفل بمجرد أن تسعى صرخة الجوع الأولى تنطلق منه في الساعة الواحدة صباحًا مثلًا، فالأغلب أن يروح الطفل بعد ذلك في نوم عميق إلى ما بعد الفجر.

ولا مفر من الاستيقاظ ليلًا مادام الطفل صغيرًا ومادامت طاقة معدته محدودة، وإلى أن تسترد الأم صحتها، يحسن أن يهرع إما الأب أو الممرضة إلى غرفة الطفل بمجرد أن يستيقظ الطفل دليلًا على ما حاجته إلى أمر ضروري (ولا أهمية أبدا للأمور الثانية كالشخير أو الشروع في البكاء) وعندئذٍ إما أن يحمل الطفل إلى ثدي أمه لإطعامه وإما أن تسخن زجاجة اللبن لإرضاعه.

فإذا تبين أن الغذاء لا يسكت الطفل، فلتراجع قائمة الأشياء التي يحتمل أن يكون الطفل في حاجة إليها، وقد سردنا هذه القائمة فيما تقدم.

والمبادرة إلى العناية بالطفل بمجرد ارتفاع صوته بالبكاء هي أسرع السبل لجعل الهدوء يخيم على المنزل وتمكين الجميع من أن يناموا نومًا هادئًا.

ولعله يسرك أن تعلمي أنه كلما بدأ الطفل يعتاد على نظام الطلب الذاتي في تناوله طعامه نهارًا، كلما غط في نوم عميق ليلًا ولمدد طويلة. (وسنتحدث عن هذا بإفاضة في الفصل التالي).

وسرعان ما تصبح الأم قادرة على أن تعتني بالطفل ليلًا، فينصرف الأمل إلى أخذ قسط وافر من النوم. والطفل الحسن التغذية المتمتع بصحة طيبة لا يحتاج إلى عناية في منصف الليل لأسابيع طويلة، ولكن إذا استمر طفلك يبكي ويعول ليلة بعد ليلة دون أن يستريح، فبادري إلى إبلاغ الطبيب، فلعل اللبن الذي يدره ثدياك غير كاف، أو لعل الطفل يحتاج إلى ما يقويه.

ولكن إذا كانت جميع أمور الطفل على ما يرام، فقد يزعج أبويه مرة أو مرتين في الليل، ولكن لا مزيد على ذلك. فإن أمضى الطفل ليالي بطولها لا يغفو له فيها جفن، فهذا دليل قاطع على أن هناك علة.

ولتكن عنايتك بسائر أمور الطفل الأخرى – عدا الطعام والنوم – عناية منتظمة بقدر المستطاع، فحمميه في وقت واحد في كل يوم، والمألوف أن يستحم الطفل حوالي الساعة العاشرة صباحًا، ولكن لا مانع من أن يستحم في أي وقت مناسب آخر. وعرضيه للهواء الطلق في وقت واحد. ولكن لا توقظيه من نومه سواء ليستحم أو ليأكل أو ليخرج في

الهواء الطلق. وحافظي على النظام بقدر ما يسمح الطفل بذلك. وهذه هي الخطوة الأولى في سبيل تنظيم كل شيء تنظيمًا معقولًا.

مخاوف الأمهات

منذ وقت غير بعيد اجتمعت طائفة من كبار المولدين وأطباء الأطفال والأطباء النفسيين وناقشوا انعكاسات الأمومة على المرأة الطبيعية المتزنة كما لاحظوها، وقد اتفق رأيهم على أن هناك مخاوف معينة تنتاب الأمهات في بضعة الأيام الأولى التي تقضيها في المنزل مع طفلها الحديث العهد بالولادة.

ومن تلك المخاوف، خشية الأم من أن يكف الطفل عن التنفس، وهذا راجع إلى أن الأطفال الحديثي العهد بالولادة يتنفسون عادة تنفسًا غير عميق. وقد يخطر لك أن تدخلي غرفة الطفل على أطراف أصابعك وأن تراقبي الطفل في مهده لتتأكدي بنفسك من أنه لا يزال يتنفس. والواقع أنه لا داعي للقلق من هذا ما دام الطبيب قد أبلغك أن طفلك موفور الصحة طبيعي تماما. وما دام طفلك قد جاء إلى الدنيا سالمًا، فإن كل خلية في جسمه الصغير تقوم بعملها بانتظام لتبقيه في هذه الدنيا.

ماهية «كتم النفس» ؟

وهناك شبه إجماع على الخوف من أن يختنق الطفل أو يكتم تنفسه، وقد لا تعرفين حالة طفل أصيب بالاختناق، ولكن يحتمل أن تكوني قد

قرأت شيئًا عن هذا مما ملك عليك كل تفكيرك؛ فلنعالج الموقف إذن.. أولًا، إن خبراءنا يقولون أن هناك ميلًا إلى اعتبار «الاختناق» سببًا للموت حين لا يكون هناك سبب معروف له، ولكن طبيبًا شرح جثث عدد من الأطفال الذين قيل أنهم ماتوا خنقًا فتبين له في كل حالة أن الموت إنما نشأ عن مرض أو عن عيوب عضوية.

وهناك حالة نشر عنها الكثير في الصحف مما ألقى في روع كثيرات من الأمهات بأن من الخطر جعل الأطفال ينامون على بطونهم، والواقع أن النوم بهذه الطريقة تجعل كثيرين من الأطفال يشعرون براحة تامة وينامون سريعًا، ولكن الرأي العام لم يعرف تفاصيل هذه الحالة، إذ أن الطفل كان قد بكى فلم يحاول أحد من أبويه الذهاب إلى غرفته لاستطلاع سبب البكاء، وكان ينبغي عليهما أن يدركا أن البكاء إنما كان تحذيرًا من أن هناك علة.

وليس ثمة ما يدعو الأم إلى الخشية من الاختناق، ما دامت تتخذ احتياطات معقولة معينة؛ فالطفل الصغير يميل إلى أن يزج برأسه في كل شيء ناعم الملمس، ولهذا طلبنا منك في الفصل الثاني أن تراعي عدم وجود فتق في وسادة الطفل أو حشيته أو بطانيته أو دثاره في المهد. فراعي هذه القاعدة بدقة. إذا احتفظت بحجرة الطفل في درجة الحرارة التي أشرنا بها للأسابيع الأولى – وهي ٧٥ درجة فهرنهيت للنهار (٢٤ مئوية) وما لا يقل عن ٦٥ درجة فهرنهيت ليلًا (١٨ مئوية) – فلن تحتاجي إلى أغطية كثيرة، واطمئني إلى أن تكون جميع البطانيات مدسوسة الأطراف تحت

الحشية. ولا تتركي أربطة أو أحزمة مهملة لئلا تلتف حول عنق الطفل. ولا تترددي في الذهاب إلى الطفل إذا بكى لتعرفي سبب بكائه؛ فإذا عنيت بالطفل عناية وثيقة دائمة، فلن تكون هناك فرصة أمام الطفل سواء للاختناق أو لخنق نفسه بنفسه.

طبيعي أن يتصور الأبوان الجديدان أن الطفل في حالة خطيرة، ولا سيما إذا ظهرت عليه أعراض مرض أو إذا ظنا أنه مريض. فلا تضيعا الوقت في التوهم، وبادرًا إلى الاتصال بالطبيب تلفونيًا وصفا له الحالة. سيتخذ الطبيب اللازم. أما الأشياء التي تبلغ إلى الطبيب فهي:

١- البرد.

٢- الحمى (طريقة قياس درجة حرارة الطفل مشروحة في الفصل الثامن عشر).

٣- القيء.

٤- الامتناع عن الطعام أكثر من يوم.

٥- البكاء أو العويل المستمر كما لو كان الطفل يعاني آلاما.

٦- عدم زيادة وزن الطفل في أسبوع أو أسبوعين.

٧- الإسهال (راجعي الفصل الثامن عشر).

٨- أي حالة أخرى تعجزين عن فهمها وتثير مخاوفك.

وقد اعتاد الأطباء تلقي أسئلة كثيرة من الآباء الجدد، وهم لا يمانعون في أن يستدعوا حتى وإن كانت هذه المخاوف مخاوف باطلة. ضعي صحة ابنك بين يدي طبيبك ولا تخافي شيئًا. فالواقع أن الطفل الذي استطاع أن يعيش أسبوعًا واحدًا وهو متورد الوجه، إنما أعلن عزمه الأكيد على أن يبقى في هذا العالم المشوق. وقد أعطت الطبيعة الأطفال الصغار مناعة ضد عدكبير من الأمراض التي قد يكون فيها خطر على حياتهم (ومع أن هذا ليس أمرًا ثابتًا يحسن بك أن تحصني طفلك من (أسباب العدوى)، والطب يهيئ اليوم علاجًا كالمعجزات لمعظم الأمراض التي يمكن للطفل أن يتعرض لها. فإذا بادرت إلى الاتصال بطبيبك بمجرد ظهور أي أعراض للمرض، فلا تكاد تكون هناك حالة يعجز الطبيب عن أن يتصدى لها بنجاح.

استحمام الطفل

ومن الأوقات العصيبة الأخرى التي تجتازها الأم الوقت الذي فيه تهيئ لطفلها حمامه الأول. وقد عرفنا ممرضة حممت كثيرين من الأطفال الحديثي العهد بالولادة، فلما كان عليها أن تحمم طفلها للمرة الأولى. اعترفت بأنها انزعجت كأنما لو لم يكن قد سبق لها أن عنيت بطفل من قبل!

وينصح بعض الأطباء في هذه الأيام بعدم تحميم الطفل في الأسابيع الستة الأولى أو نحوها، فيقتصر على تنظيف الطفل بواسطة الزيت في منطقة اللفافة. ولكن يحتمل ألا يكون طبيبك من المؤمنين بهذا الأسلوب، وستجدين بعد الحمام الأول أو الثاني أن هذا العمل ليس باعثًا على الخوف، بل إنه أمر يلذ لك وكذلك لطفلك وتتطلعان إليه.

في الساعة التاسعة والنصف صباحًا أو نحوها، يكون جو البيت دافئًا عادة، وتكونين قد فرغت من التزامات الصباح، فيحسن إذن إعطاء الطفل حمامه اليومي في هذه الساعة، والطفل بدوره يرحب بالنظافة بعد أن يكون قد قضى ليلته غارقًا في لفافات مبتلة.

حمام بالإسفنجة أولًا

إلى أن تلتحم صرة الطفل استعملي الإسفنجة في تحميمه، فإذا كنت لا تزالين ضعيفة خائرة، فيمكنك أن تحممي الطفل وأنت جالسة ويكون الطفل في حجرك، واستخدمي كرسيًا واطئًا وضعي منضدة واطئة بالقرب منه. وضعي المنضدة كل ما سوف تحتاجين إليه من صابون معتدل ومماسح صغيرة وكيرة مناشف ملساء ومقدار كبير من القطن المعقم (ويمكنك شراء ما تحتاجين إليه من لباد قطني بالأحجام التي تحتاجين إليها أو يمكنك أخذ حاجتك منه من لفافة قطن معقم بعد أن تجعليه على هيئة كرات) وزيت وملابس نظيفة للطفل. وفكي أغطية زجاجات محلول الزيت والبوريك،

وافرشي جريدة بالقرب من مقعدك لتضعي عليها الملابس المبتلة والمماسح المستعملة.

وآخر ما تفعلينه قبل أن تتناولي طفلك هو أن تملئي حوضًا بماء فاتر – والحوض يتمم معدات الاستحمام – وأن تضعي وعاء فيه ماء ساخن إلى جوارك خشية أن يبترد ماء الحوض قبل الانتهاء من حمام الطفل.

وبعد ذلك تناولي الطفل بعد أن تزيحي أغطية فراشه إلى الوراء، واجلسي على الكرسي وافرطي ركبتيك ليكون حجرك متسعًا، وانزعي الملابس المبتلة وألقها فوق الجريدة وضعي لفافة نظيفة تحت الطفل ثم غطه بمنشفة كبيرة ملساء. وبللي قطعة من القطن في محلول البوريك وأزيلي بها كل ما قد يكون حول عيني الطفل من إفرازات (عماص). واستعملي كل قطعة قطن مرة واحدة ثم ارمها. ولا تستعملي قطعة واحدة في تنظيف عيني الطفل. (وهناك أطفال كثيرون تدمع عيونهم باستمرار في بضعة الأسابيع الأولى، وهذا أمر لا يدعو في الأغلب إلى القلق، ولكن يحسن أن تبلغي ذلك إلى طبيبك).

وإذا كان أنف الطفل في حاجة إلى تنظيف، فابرمي قطعة من القطن ونظفي بها الأنف. وحذار من استعمال شيء جاف أو خشن، مادام القطن المبروم يؤدي هذه المهمة. أما الأذنان فلا تنظفي إلا الجزء الخارجي منهما. وحذار أن تدخلي شيئًا في فتحة الأذن الداخلية.

ثم استعيني في مسح وجه الصبي بالماء الصافي، وجففي وجهه بمنشفة متوخية الرفق في ذلك. وبعد ذلك اغسلي ذراع الطفل بالصابون والماء ثم غطيها بمنشفة بينما تنتقلين إلى غسل ذراعه الأخرى. واغسلي رقبته وصدره وبطنه وضعي منشفة فوق الجزء العلوي من جسم الطفل. ثم اغسلي كلًا من ساقيه، وغطيهما وبعد ذلك اغسلي أعضاءه التناسلية.

فإن كان الطفل ولدًا، اغسلي عضوه التناسلي كما تغسلين أي جزء آخر من جسمه. ولم يعد الأطباء ينصحون، في حالة الطفل الذي لم يختتن، بجذب الغطاء الجلدي لعضوه التناسلي إلى الخلف لتنظيف ما تحته، وهذه عملية تقوم بها الأمهات عادة ولكنها مؤلمة للطفل.

أما إذا كان الطفل بنتًا، فباعدي بين شفرتي الفرج (العضو التناسلي) بإحدى يديك، واستعيني بقطعة مبللة من القطن لتنظيف ما بينهما تمامًا، واحرصي على تنظيف الفرج بحركة تبدأ من الأمام إلى الخلف لا العكس لئلا تختلط المواد البرازية التي تخرج من فتحة الشرج بالمهبل فتسبب نقل عدوى إليه.

والآن أديري الطفل ليكون بطنه سافله، واستعيني بإسفنجة في تنظيف ظهره، وجففيه بمنشفة بالزيت عليه لا بتدليكه، واعدلي الطفل، وادهني فروة رأسه بالزيت، وكذلك جميع التجعدات التي في وجهه بما في ذلك المنطقة الواقعة خلف الأذن (ولكن حذار من وضع الزيت في أذنه أو في عينيه أو في (أنفه). واستعملي قطعة من القطن لتنظيف كل تجعيدة على

وحدة. وإن شئت، رشي البودرة على جسم الطفل. وبعد ذلك لفيه في لفافته والبسيه قميصه. وبمجرد الانتهاء من إلباس الطفل ثيابه، احضنيه بضع دقائق وهنئي نفسك على أن كان شيئا قد تم بسهولة ويسر. وأخيرًا ضعي الطفل على فراش كبير أو على حشية عريضة ليحرك يديه وقدميه، ريثما تعدين له فراشه ليستريح بضع دقائق قبل أن يحل موعد إرضاعه، واغسلي فروة رأسه مرتين في كل أسبوع، وفي كل مرة ابدءي بغسل الرأس بقطعة من القماش عليها رغوة صابون، ثم اتبعي ذلك بقطعة أخرى أزيلت عنها رغوة الصابون.

العناية بالسرة (الصرة)

إذا عدت إلى دارك من المستشفى في اليوم الرابع أو الخامس، فستكون قطعة من الحبل السري عالقة بسرة الطفل، ولكن هذه القطعة سرعان ما تذوي تاركة شيئًا من الالتهاب؛ فنظفي السرة في كل مرة يستحم فيها الطفل ما دامت السرة لم تلتئم تمامًا، ثم غطها بقطعة من القطن المعقم، وثبتيها في مكانها بشريط لزج أو بأربطة من المطاط معدة لهذا الغرض. وحتى باد أن تبرأ السرة تمامًا، وقد تبقى بارزة بفترة قصيرة. ومعنى هذا أن عضلات البطن لم تقو بعد ولم يتسن لها أن يشد بعضها البعض الآخر. وقد يشير عليك الطبيب بتغطية السرة بشريط لزج بساعد العضلات على النمو.

ويحدث لبعض الأطفال أن تتورم أثداؤهم بعد الولادة ببضعة أيام، بسبب امتلائها باللبن! ويحدث هذا للطفل ذكرًا كان أو أنثى. وتعليل ذلك أن هرمونات جسمك التي تساعدك على إفراز اللبن قد انسكبت في دورة الطفل قبيل ولادته. فإذا تركت الثديين المتورمين، فسيخبو هذا الورم بعد أيام. وكثيرًا ما يلاحظ وجود بقع صغيرة حمراء فوق عيني الطفل أو في ما بينهما أو في مؤخرة العنق. غير أن هذه البقع ستختفي بدورها في خلال بضعة أسابيع، وقد تظهر بن وقت وآخر لطع حمراء داكنة على جسم الطفل تختفي عادة من تلقاء نفسها؛ فإن بقيت في موضعها أمكن إزالتها عندما يكبر الطفل.

الاستحمام بضع دقائق

وبمجرد أن تستعيدي قوتك، يمكن إعطاء الطفل حمامًا بالإسفنجة في حمامه الصغير أو بعد وضع الطفل على مائدة مفروشة جيدًا. ولا تتركي الطفل لحظة لأنه وإن يكن دقيق الحجم، إلا أنه قد ينقلب ويقع. وعندما تبرأ السرة، يصبح الطفل مستعدًا للاستحمام في الحوض؛ فاملئي الحوض بماء فاتر ارتفاعه ثلاث بوصات أو أربع، ثم اغسلي رأس الصبي بالإسفنجة وبادري بتنظيف جميع أجزاء الجسم بالصابون ثم ضعيه في الحوض رافعة رأسه بيدك اليسرى ومستند رأسه بذراعيك. ويحسن أن تضعي منشفة صغيرة في قاع الحوض حتى لا ينزلق الطفل. فإذا لم يكن لديك حوض يستطيع الطفل أن يسند فيه رأسه بنفسه، ارفعي يدك من تحت رأسه اسندي بها رأسه ليبقى مرتفعًا عن مستوى الماء. واغسلي جسمه بقطعة من

القماش. ويلاحظ أنه ينبغي ألا يترك الطفل في الماء أكثر من بضع دقائق، ولكنه في الأغلب يجب أن يمكث مدة أطول من ذلك، ويجب كذلك أن ينثر الماء برفق على جسمه. ارفعيه بعد ذلك من الحوض وبادري بلف منشفة حول جسمه. واربتي عليه حتى يجف جسمه تمامًا، ثم ادهنيه بالزيت والبسيه بالطريقة المتقدمة.

العناية بلفافات الطفل

اعتمدي على تقديرك الخاص في تغيير لفافات الطفل، فلا حاجة إلى تغييرها كلما ابتلت، لأنك لو فعلت هذا فلن تجدي في النهار متسعًا لأي شيء آخر. وحذار من إيقاظ الطفل لتنظيفه، ولكن إذا تبينت أنه متضايق أو أنه يقظ فيمكنك بالطبع تغيير لفافته.

وضعي في مكان قريب دلوًا يحتوي على ماء مذاب فيه ملء ملعقة كبيرة من البوراكس أو الخل، وألقي فيه اللفافات المبتلة. وإذا كانت اللفافة محتوية على فضلات البطن، وجب في الحمام أولًا بوضعها تحت الصنبور يتدفق منه الماء بشدة لينظفها تنظيفًا جيدًا، ثم اعصريها قبل إلقائها في الدلو. وعندما يأزف وقت غسل اللفافات، اعصريها ثم ضعيها في دلو مملوء برغوة صابون معتدل. وادعكي ما قد يتخلف في اللفافات من بقع ثلاث مرات في مياه نظيفة كل مرة. وإذا كان جلد الطفل شديد الحساسية، فقد يتعين عليك أن تشطفي اللفافات أكثر من ذلك. ثم علقي اللفافات في الشمس، كلما أمكن ذلك، حتى تجف. ولا حاجة لإرسال

اللفافات إلى الكواء، وإنك لتوفرين على نفسك كثيرًا من الوقت والجهد إذا طويت اللفافات بمجرد أن تجف طيًا مناسبًا.

لا تهملي الهرش الناشئ عن اللفافات

إذا أخذ طفلك يهرش أو يتألم بسبب اللفافة، فوجهي نظر الطبيب إلى ذلك، وغيري اللفافة مرات أكثر من قبل. واللفافات التي يلبسها الطفل ليلًا، ينبغي أن تغسل في محلول قوي من حامض البوريك وذلك بعد غسلها بالطريقة المألوفة. وقد يشير عليك الطبيب باستعمال دهان للتطرية يساعد على علاج هذه الحالة.

واللفافات من أنواع ومواد مختلفة. منها ما يصنع من القطن، ومنها ما هو مشغول بالإبرة من القطن، ومنها ما يشبه الفانلة. أما من حيث الحجم، فأغلب اللفافات مربع أو مثلث وهناك لفافات معروضة في المحال صنعت على شكل يلائم الطفل. ويستحسن عدد كبير من الأمهات عند تطبيق اللفافات المثلثة أن يجعلن اللفافة مزدوجة مرتين، ثم يضعن الطفل عليها ويطبقن ما زاد من طولها زيادة في الوقاية. وفي ما يتعلق بالولد، يحسن أن يكون الجزء الذي يطبق من اللفافة من الأمام. أما البنت، فيحسن جعل هذا الجزء من الخلف. إذا كان الطفل يؤثر النوم على بطنه، فيحسن جعل الجزء الذي يطبق من الناحية الأمامية سواء كان الطفل ذكرًا أو أنثى. وقد يخطر لك أن تجربي أنواعًا أخرى من تطبيقات اللفافات مثل التطبيقة التي تشبه الطائرة الورق التي يلهو بها الصغار. ولإجراء هذه

التطبيقة يؤتي بلفافة مربعة، ثم تطوى بالورب بحيث يتألف منها مثلث. ثم ضعي الطفل في وسط المثلث بحيث يكون الطرف الذي يطبق على بعد نحو بوصة فوق وسطه. ثم ضعي الأركان الثلاثة من الناحية الأمامية جاعلة الركن الأوسط أعلاها، ثم اشبكيها بدبوس.

فضلات المعدة

لكل طفل نظامه الخاص في إزالة فضلات المعدة، والشائع أن الطفل الذي يرضع بالثدي يزيل فضلاته عدة مرات في اليوم أكثر من الطفل الذي يرضع من الزجاجة. ويلوح أن الرضاعة تنشط حركة الفضلات، وأحيانًا يضطر الطفل إلى الكف عن الرضاعة ليتخلص من هذه الفضلات. وتكون الفضلات عادة لينة يميل لونها إلى الصفرة ولها رائحة غير نفاذة. فإن كانت رائحتها نفاذة وكان لونها أخضر، فمعنى ذلك أن الطفل قد يكون مريضًا باضطراب في الهضم وعليك بالاتصال بالطبيب تلفونيًا. والأم الحديثة العهد بالأمومة تميل عادة إلى الفزع إذا رأت طفلها يصرخ، وفضلات جسمه تتدفق منه محدثة صوتًا مسموعًا، ولكن معنى هذه الحال أن أعضاء الطفل قد أخذت تعتاد القيام بواجبات الهضم المعتادة، فإن اتصلت بالطبيب تلفونيًا فسيأتيك منه ما يطمئنك. وأحيانًا يكثر عدد مرات إزالة الفضلات الطفل في اليوم الواحد، ثم يمر وقت طويل، ربما يومان أو أكثر دون أن يتخلص الطفل مما في جوفه. وقد تكون هذه الحالة طبيعية تمامًا، ولكن يحسن مراجعة طبيبك قبل إعطاء الطفل

حقنة شرجية بماء الصابون، أو اللجوء إلى أي وسيلة مصطنعة لتسهيل حركة الفضلات.

والمألوف في حالة الطفل الذي يرضع من الزجاجة أن يتخلص من فضلاته بين مرة وأربع مرات في اليوم، ويأخذ هذا العدد في التناقص بمضي الوقت. وتكون فضلاته عادة أكثف من فضلات الطفل الذي يرضع بالثدي، كما أن رائحتها تكن أشد نفاذًا، ولكن الحال يختلف في كل طفل. وكما أنه ينبغي في حالة الطفل الذي يرضع من ثدي أمه الحذر من تغير لون الفضلات ورائحتها ومن كثرة خروج السوائل والمخاط، فكذلك ينبغي الحذر من هذه جميعًا في حالة الطفل الذي يرضع من الزجاجة.

وزن الطفل

المألوف عادة أن يوزن الطفل مرتين في كل أسبوع، ولكن إذا لم يكن لديك ميزان فلن يتعذر عليك أن تلاحظي نمو طفلك نموًا ظاهرًا، ولا سيما إذا كان الطفل بادي السعادة والصحة مفتوح الشهية. وتأكدي في كل مرة تزنين فيها الطفل أن يتم الوزن في نفس الساعة من اليوم، وأفضل الأوقات هو ما كان قبل تناوله طعامه، ويحسن ألا يكون على جسم الطفل إلا قميص ولفافة. والمعتاد أن يزداد وزن الطفل أول الأمر بما يتفاوت بين أربع أوقيات وثمان في الأسبوع. وبعد ذلك يأخذ في النمو بسرعة، غير أنه يبدأ بعد بضعة أشهر في النمو ببطء فلا يزيد نموه إلا بمقدار نصف الزيادة السابقة، ويكون ذلك عند بلوغه الشهر السادس من العمر.

وإلى بضع سنين خلت كان الشائع أن الطفل ينبغي أن يكون ممتلئ الجسم ليقال عنه أنه موفور الصحة رائع الجمال، ولكن المعروف اليوم أن هذه لم تعد هي القاعدة. فكما أن بين الراشدين من هم ممتلئو الجسم ومن هم نحلاء، فكذلك لا حرج من أن يكون الأطفال متفاوتين في أحجامهم. والأطفال جميعًا لا يقلون تمتعًا بالصحة والجمال عن أقرانهم، وكل ما يهمك هو أن يكون طفلك ناميًا نموًا معقولًا.

كيف تعدين اللبن للطفل ؟

إذا رأى الطبيب أن طفلك يحتاج إلى تغذية بالزجاجة، فسيعطيك وصفة عن كيفية إعداد اللبن، وكوني على اتصال مستمر بالطبيب إلى أن تطمئني إلى أن هذه الوصفة تناسب طفلك. ولا تحاولي الارتجال، مهما يكن ما يقوله لك أقرباؤك وأصدقاؤك ، فينبغي علينا أن نتوخى غاية الحذر في العناية بالطفل الحديث العهد بالولادة لنحول دون وصول البكتريا الخطيرة إلى جوفه. وينبغي مراعاة أقصى ما يمكن من العناية في إعداد غذاء الطفل، ولهذا تغسل جيدًا الأيدي التي تعد للطفل طعامه حتى تصبح نظيفة تمامًا. ولا مانع من أن يصب قليل من الكحول على اليدين بعد غسلهما زيادة في الاحتياط.

ومما يسرك أن تعلمي أنه لن يكون بك حاجة إلى أن تقومي أولًا بتعقيم جميع أنواع المعدات، وثانيًا بإعداد اللبن باعتبار هاتين العمليتين خطوتين منفصلتين، فإذا كنت تقيمين في المدينة حيث ينقى الماء بالكلور،

فسيكون في وسعك أن توحدي عمليتي التعقيم وإعداد اللبن في عملية واحدة، وفي ما يلي أحدث وأسهل طريقة لإعداد طعام الطفل.

الخطوة الأولى: أعدي جميع لوازمك، والواقع أن كل ما تحتاجين إليه هو حمالة السلك للزجاجات وقمع وملعقة كبيرة وفرشاة للزجاجة وفرشاة للحلمة ومعيار يبين الأوقيات على جداره واللوازم الخاصة بوصفة الطعام. وطبيعي أن يكون تحت يدك عدد كاف من الزجاجات والحلمات والأوعية التي تتسع لقدر من اللبن يكفي أربعًا وعشرين ساعة.

الخطوة الثانية: اغسلي الزجاجات والحلمات إن لم تكوني قد فعلت ذلك (ويحسن أن تغسلي ما يستعمل منها عندما تهمين بغسل الصحاف على أن يكون كل منها منفصلًا عن الآخر، وبهذا تفرغين من القسم الأكبر من المهمة). ثم استعيني بماء مذاب فيه الصابون أو بمطهر وبفرشاة الحلمات للقيام بعملية بنظيف الحلمات تنظيفًا تامًا، بحيث تتأكدين من خلو الثقوب في الحلمات من جميع آثار اللبن. واشطفيها تحت ماء الصنبور، ثم ضعيها جانبًا. واغسلي الزجاجات بحيث تنظف من الداخل تنظيفًا تامًا بفصل الفرشاة، ثم اشطفيها وأفرغيها من الماء وضعيها في حمالة الزجاجات واحدة إلى جوار الأخرى بحيث تكون علامات معيار الأوقيات ظاهرة أمامك. وألقى بأغطية الزجاجات في الماء المذاب فيه الصابون.

الخطوة الثالثة: وبواسطة المعيار تناولي القدر الذي تحتاجين إليه من المادة السكرية اللازمة لإعداد طعام الطفل ثم أضيفي إلى هاته المادة ماء من

الصنوبر (وإذا كانت المادة السكرية مؤلفة من سكر النشاء أو الشعير، فلن تذوب في ماء الصنبور، ولهذا ينبغي غلي قدر كاف من الماء لإذابة السكر وأضيفي إليه من ماء الصنوبر ما يجعل الماء متشبعًا). وتناولي بعد ذلك اللبن، وحركيه جيدًا وصبيه في الزجاجات بمساعدة القمع معبأة في كل زجاجة قدرًا من أوقيات اللبن يعادل ما يستهلكه طفلك عادة في كل وجبة.

الخطوة الرابعة: والآن ضعي الحلمات فوق الزجاجات، ولا داعي للقلق من لمس أطرافها لأن عملية التعقيم ستتم في ما بعد، واشطفي أغطية الزجاجات تحت الصنبور وضعيها برفق على الحلمات في اتجاه مائل قليلًا لتمكين البخار من الوصول إلى كل جزء من أجزاء الحلمة.

وتتم جميع الخطوات السابقة في الوقت الذي تكون فيه الزجاجات موضوعة في الحامل. وإذا استعملت زجاجات ذات حلمات يمكن دفعها إلى داخل الزجاجة، فاجعلي الحلمات مقلوبة، وأحكمي غطاء الزجاجة برفق، ثم فكيه قليلًا لترك مجال لتمدد البخار الذي قد يؤدي إلى كسر الزجاجة.

الخطوة الخامسة: ومرة أخرى املئي زجاجة بالماء من الصنبور وضعي عليها الحلمة والغطاء وأضيفيها إلى مجموعة الزجاجات؛ فهذا هو الماء الذي يشربه طفلك في خلال النهار.

الخطوة السادسة: أعدي أبريقًا ذا غطاءين أحدهما ذو ثقوب والآخر عادي، وضعي فيه عددًا من الحلمات احتياطيا، فقد تجدين أن واحدة أو أكثر من الحلمات الموضوعة على الزجاجات غير صالحة، وغطي الإبريق بالغطاء ذي الثقوب وضعيه في وسط حامل الزجاجات، ثم ضعي إلى جواره الغطاء الآخر المستوي.

الخطوة السابعة: صبي ماءً في وعاء التعقيم بحيث يصبح مستواه معادلًا لمستوى الماء في داخل الزجاجات الموضوعة في الحامل. ثم غطي الوعاء بإحكام واجعليه يغلي لمدة عشرين دقيقة بالتمام والكمال، ويمكن الاستعانة بمنبه إذا كان لديك واحد في منزلك.

الخطوة الثامنة: بعد مرور الدقائق العشرين، أطفئي النار وأخرجي الحامل من الماء. وأحكمي غلق سدادات الزجاجات فوق الحلمات. وبردي الزجاجات بالتدريج بوضعها في ماء دافئ أولًا ثم في ماء بارد، فيبرد اللبن سريعًا. ومتى ابترد ضعي الزجاجات في الثلاجة.

وإذا استعملت ماءً مستخرجًا من الآبار، فيستحسن أن يغلي لمدة عشر دقائق قبل إضافته إلى طعام الطفل. كذلك ينبغي غلي اللبن النيئ قبل كل شيء. وفي مثل هذه الحالة، يمكن خلط طعام الطفل وغلي الماء واللبن في وقت واحد قبل تعبئتهما في الزجاجات (وراقبي اللبن لأنه يحترق قبل أن تتبيني ذلك).

استعمال اللبن المجفف

إذا نصحك الطبيب باستعمال اللبن المبخر أو المجفف، فالأغلب أن يبين كم القدر الذي تحتاجين إليه من الماء. ولكن هذا الأمر قد يزيد من ارتباكك، وحسبك أن تذكري أن اللبن المبخر يعد من حيث قوته معادلًا ضعفي اللبن الطازج. وإذا كانت لديك وصفة لإعداد طعام الطفل من اللبن الطازج وأردت استعمال اللبن المبخر، فما عليك إلا أن تصبي في المعيار نصف اللبن المطلوب ثم تضيفي إليه قدرًا معادلًا من الماء. ولكي يصبح اللبن المجفف معادلًا للبن الطازج، أضيفي أوقيتين من الماء إلى كل معلقة كبيرة من اللبن المجفف.

وعندما يحل موعد إطعام الطفل، تناولي زجاجة من الثلاجة وضعيها في وعاء فيه ماء دافئ أو صبي عليها ماء ساخنًا حتى تصل درجة حرارة اللبن إلى درجة حرارة الجسم، واختبري اللبن بوضع قليل منه على معصمك من وقت إلى آخر، فإن وجدت أنك لا تحسين بأن اللبن بارد أو ساخن، فعندئذ يكون اللبن قد وصل إلى درجة الحرارة المطلوبة.

وبعد أن يفرغ الطفل من تناول طعامه، استغني عما بقي من اللبن في الزجاجة ثم نظفيها واملئيها بماء بارد، واشطفي الحلمة جيدًا وضعي الزجاجة في الحامل إلى أن يحين موعد غسلها بالماء والصابون.

وإذا تخلفت لديك زجاجات معبأة بطعام الطفل وانقضى عليها أربع وعشرون ساعة دون أن يستعملها الطفل، فاتركيها جانبًا وأعدي له طعامًا

طازجًا.وكلما ازداد الطفل نموًا وإقبالًا على الطعام، زيدي له المقادير التي يتناولها، وسيشير عليك طبيبك بما تفعلين في هذا الصدد. فكوني على اتصال به واتبعي تعليماته بشأن تعديل وصفة الطفل على أي نحو.

"زجاجة الحرية"

متى اطمأننت إلى أن ثدييك يدران اللبن إدرارًا كافيًا، أمكنك أن تقدمي لطفلك الرضيع بين وقت وآخر زجاجة من اللبن، واسألي طبيبك عن الوصفة اللازمة لإعداد هذه الزجاجة، وأعديها وفقًا للتعليمات التي ذكرناها سابقا : وبفضل هذه الزجاجة تستطيع الأم التي ترضع الطفل من ثدييها أن تتحرر بدورها شأنها شأن الأم التي ترضع طفلها بالزجاجة، وذلك دون أن تضطر إلى حمل هم إعداد طعام الطفل في كل يوم.

وإلى جانب الفائدة التي تعود عليك فتتمكنين من الخروج بين وقت وآخر، فإن هذه الزجاجة تعود لطفلك على أن يرضع بين وقت وآخر لا من ثدي أمه بل من الزجاجة. فإذا مرضت أو اضطررت إلى القيام بسفر مفاجئ، فسيهون فطم الطفل إذا كان قد اعتاد أن يرضع بالزجاجة.

وقد تلاحظين أن طفلك ينفر من لبن الزجاجة مفضلًا ثديك عليها! ولكن هناك بعضًا من الحيل التي يستعان بها على إقناعه بأن الطعام الجيد يمكن أن يكون معبأ في زجاجات. حاولي أولًا جعل شخص غيرك يقدم له الزجاجة، لأن الطفل متى اشتم رائحة اللبن في ثدي أمه غضب منها إذا أبت أن تعطيه ثديها. ولكن إذا تعذر عليه أن يشم رائحة لبن الثدي،

فعندئذ يصبح ميالًا إلى قبول الزجاجة؛ فإن بقي على نفوره منها، بللي حلمة الزجاجة بوضعها في فنجان يحتوي على محلول ماء وسكر مغلي بعد أن يصبح المحلول دافئًا. ومتى صارت الحلمة دافئة حلوة المذاق، زاد إغراؤها بالنسبة للطفل.

الفصل السادس

الأشهُر الثلاثة الأولى

إن في نظام «الطلب الذاتي» ما يدعو إلى الحيرة، كما أن هناك سوء فهم من ناحية حديثي العهد بالأبوة الذين يجدون أن نظام مأكلهم ونومهم وعملهم يضطرب اضطرابًا لا أمل في إصلاحه. ولعلنا لم نؤكد تأكيدًا كافيًا ضرورة تحول الطفل من نظام «الطلب الذاتي» إلى حياة أدعى إلى الانتظام، فذلك لازم لسعادة الطفل في مراحل حياته التالية، ومع ذلك فليس هذا التحول بعسير.

وينبغي علينا أن نتذكر أن القصد من نظام «الطلب الذاتي» هو تمكين الطفل من أن يكيف نفسه وفقًا للعالم الخارجي، وقد اتضح اليوم من التجارب الكثيرة أن الأطفال يزدادون سعادة كلما أجيبت حاجاتهم الشخصية، وبالتالي يقل بكاؤهم وإن يكن لا مناص من هذا البكاء، ويشرعون من سن مبكرة في النوم طول الليل. ومما تجدر ملاحظته أنه كلما أخذ الأطفال يتكيفون حسب الوسط الجديد، وهو ما تنم عليه حالة الرضا التي يكونون عليها، كلما بدءوا من تلقاء أنفسهم ينظمون ساعات مأكلهم ونومهم.

فيحسن إذن أن تبدئي أنت بتكييف نظام حياتك وفقًا لمطالب الطفل التي تكاد على الدوام تكون بلا ضابط، ولكنك سرعان ما تلاحظين أن الطفل يعتاد نظامًا معينًا، وهو ما يحدث لكثرة من الأطفال في حوالي الشهر الثالث، وقد تطول المدة عند البعض وتقصر عند البعض الآخر وتبقى في حالة اضطراب عند غيرهم من الأطفال؛ ولهذا لا ننصح بأن تبادري إلى فرض نظام صارم على طفلك بمجرد أن تلاحظي أنه أوشك على اتخاذ نظام معين في مأكله ونومه، ولكن في وسعك أن تساعديه في اعتياد هذا النظام، وبمرور الوقت تتمكنين من مساعدته على تكييف حياته الخاصة وفقًا لحياة الأسرة.

في الليل

كل النساء يتطلعن إلى اليوم الذي فيه ينام الطفل الليل بطوله، وكل الأطفال بدورهم يحبون أن يناموا في الليل نومًا هنيئًا (باستثناء بعض الأسابيع التي ينامون في أثنائها اليوم بطوله فمتى حل الليل أرادوا أن يلعبوا) وبالتدريج يميل الأطفال كما أوردنا قبلًا إلى الاستغناء عن وجبة الطعام التي يتناولونها في منتصف الليل، ولهذا فقد يقرر طفلك النوم من العاشرة مساء إلى السادسة صباحًا، أو لعله يتأخر في الرضعة المقرر لها الساعة العاشرة مساء حتى تندمج مع رضعة منتصف الليل. وفي هذه الحال، يمكنك أن توقظي طفلك حوالي الساعة العاشرة أو نحوها لتملئي

بطنه بما يكفيه الليل بطوله. وهناك أطفال آخرون يرجئون رضعة الساعة الثانية صباحًا ليلة بعد ليلة حتى يحل موعد رضعة الإفطار. اتركي طفلك يفعل ذلك من تلقاء نفسه. وحذار من إيقاظه في الساعة الثانية صباحًا، لأنه إن احتاج إلى هذه الرضعة فسيكون هو أول من يفطن إلى ذلك. وفي الوقت عينه حذار من إهمال عدد كبير من الرضعات لأن الطفل في حاجة إلى كل اللبن الذي يتناوله.

تستطيعين إرشاد طفلك

إذا تبين لك أن نظام طفلك الذي أخذ يعتاد عليه هو نظام غير عملي سواء للطفل أو لك، ففي وسعك أن ترشديه إلى اتخاذ نظام أدعى إلى الرضا، فإذا لاحظت أن طفلك يحب تناول عشائه مبكرًا مما يؤدي إلى طلبه طعام الفطور في الفجر، فما عليك إلا أن تحاولي اللعب معه أطول مدة ممكنة ما دام ذلك يدخل السرور على نفسه، وبهذا تؤخرين موعد تناوله طعام العشاء. وبعد بضعة أيام تستطيعين بهذه الطريقة أن تعوديه على تناول طعام العشاء في الساعة الخامسة والنصف مساء أو بعد ذلك، بدلًا من الساعة الرابعة والنصف مثلًا.

وإذا اتبعت نصيحتنا بشأن مراعاة تهيئة حمام الطفل في وقت منتظم ومراعاة مثل هذا الانتظام عند تهوية الطفل واللعب معه – ما دام الطفل يقظًا (وحذار من إيقاظه لشيء من هذا) فستجدين أن الطفل سرعان ما يعتاد الحياة المنتظمة. ولكن لما كان كل يوم مختلفًا عن سابقه حافلًا

بتجارب جديدة، فلا تتوقعي أن تتمسكي بالنظام الذي تهتدين إليه دون أن تشذي عنه قيد أنملة. فكل نظام ينبغي أن يكون مرنًا بعض الشيء. وكلما نما الطفل، تغيرت مطالبه وتعين أن يتغير نظامه تبعًا لذلك. فإن لم يكن نظامك مرنًا، فقد يحدث أمر غير متوقع (وما أكثر الأشياء غير المرتقبة التي تحدث طول الوقت) يقلب كل شيء رأسًا على عقب؛ فتعلمي أن تستعدي لكل شيء، وأن تكوني قادرة على القيام بما هو الأصلح.

الجدول التالي يعطيك فكرة

لكي نعطيك فكرة عن طريقة تنظيم جدولك الخاص، نقترح هذا الجدول المؤقت الذي تستطيعين طبعًا أن تكيفيه وفقًا لحاجة طفلك، ويمكنك تعديله كلما دعت إلى ذلك ضرورة:

الساعة ٦ صباحًا: استبدلي اللفافات والملابس المبللة بغيرها. أرضعي الطفل من ثديك أو من الزجاجة، ويحتاج الطفل المتوسط إلى عشرين دقيقة ليتم فيها الرضع. وبعد انتهائه من الرضع ارقدي بضع دقائق في الفراش والعبي مع طفلك برفق إلى أن يحين موعد نهوضك من الفراش. ولعله يكون قد صار مستعدًا للنوم من جديد فأعيديه إلى فراشه.

الساعة ٩:٣٠ صباحًا: هيئي الحمام للطفل ثم ضعيه على فراش أو كنبة ولاحظيه إلى أن تعدي له فراشه.

الساعة ١٠ صباحًا: أرضعي الطفل من الثدي أو من الزجاجة.

الساعة ١٠:٣٠ صباحًا: غيري ثيابه ثم أعيديه إلى فراشه. وإن كان الجو حارًا يحسن وضعه في عربته في مكان ظليل خارج الحجرة لينام نومًا هادئًا.

الساعة ٢ مساء: أرضعيه من الثدي أو من الزجاجة.

الساعة ٣ مساء: ضعيه في عربته واخرجي به إلى خارج المنزل ليتاح له أن يشم الهواء. فإن كان الطقس باردًا خارج المنزل، فأبقي الطفل الصغير في المنزل بالقرب من نافذة مفتوحة، ولكن حذار من تيار الهواء.

الساعة ٥ مساء: وقت اللعب مع الطفل واحتضانه بواسطة أفراد الأسرة، وبهذا يختتم الطفل يومًا هنيئًا. دعي الطفل عاريًا وقتًا ما ليحرك قدميه ويديه (وهذه هي تمريناته الرياضية). وهناك بعض التمرينات البسيطة التي يمكنك مساعدة طفلك على القيام بها، فتهيئين له فرصة تقوية عضلاته. فمثلًا، اثني ركبتيه على بطنه ثم افرديهما بأقصى ما يمكن. مدي يديه فوق رأسه ليتألف منهما شبه قوس ثم مديهما إلى الجانبين وإلى أسفل عند الردفين. ويمكنك اتباع التدريبات الرياضية المألوفة ولكن بشرط أن يكون الطفل راقدًا. وتساهلي معه، ولا تحاولي إلا التمرينات التي لا يصعب عليه القيام بها. ويمكنك من ملاحظة الطفل معرفة التمرينات الجديدة التي يحتاج إليها كلما نما. وعندما يجتهد الطفل في النهوض، أمسكي يديه وساعديه على النهوض قليلًا ثم أخفضي جسمه مرة أخرى. ولكن لا تكوني قاسية معه عند إجلاسه. اجعليه يفعل كل شيء بنفسه وعلى راحته، وبهذا تساعدينه على تقوية عضلاته التي يحتاج إليها في كل حركة.

الساعة ٦ مساء: أرضعي الطفل من الثدي أو من الزجاجة. ألبسيه ملابس النوم، وهزيه بين ذراعيك وغني له، وبعد ذلك ضعيه في فراشه. واتركي نافذة مفتوحة، ولكن ينبغي أن تكون درجة حرارة الغرفة في بضعة الأسابيع الأولى أعلى من ٦٥ درجة فهرنهيت (١٨ مئوية) وأن تكون ٦٠ درجة فهرنهيت (١٥ مئوية) بعد ذلك.

الساعة ١٠ مساء: أرضعيه من الثدي أو من الزجاجة.

الساعة ٢ صباحًا: أرضعيه من الثدي أو من الزجاجة إذا استيقظ وإذا بدا عليه ميل إلى الرضاعة.

وهذا الجدول لا يصلح طبعًا للطفل الذي يرضع كل ثلاث ساعات؛ فإذا كان يرضع في السادسة وفي التاسعة وفي الثانية عشر فيحسن تهيئة حمامه في الساعة ٨:٣٠ أو في الساعة ١١:٣٠ حسبما كان ذلك ملائمًا.

لا تكوني متشددة مع الطفل

واذكري أنه ليس بين هذه المواقيت جميعًا ما هو حتم؛ فقد يستيقظ الطفل ليرضع في الساعة التاسعة صباحًا أو في الساعة الحادية عشرة بدلًا من الساعة العاشرة. ومثل هذا يصدق على جميع ما يتصل بالطفل. وبعض الأطفال يرضعون في الصباح كل أربع ساعات وبعد الظهر كل ثلاث ساعات، فافعلي ما هو أصلح بالنسبة لطفلك.

ونظام العمل عند الرجال مختلف تمامًا، فمنهم من يعمل في خلال النهار من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساء، ومنهم من يعمل في ورديات ليلية. فإن كان رجلك من النوع الثاني، فرتبي جدول الطفل وفقًا له. ويستطيع الطفل أن ينام نومًا هانئًا من نصف الليل إلى ظهر اليوم التالي إذا كان ذلك يهيئ له فرصه رؤية أبيه. كل ما عليك هو أن تحاولي تنظيم مواقيت الطفل وأن تراعي إعطاءه نزهة خارج المنزل في خلال النهار، ولكن ما خلا هذا، يمكنك تنظيم سائر مطالب الطفل كيفما كان ذلك أصلح.

نظمي عملك

نصحناك قبلًا أن تنصرفي عن جميع أعمال المنزل غير الضرورية إلى أن تستعيدي صحتك كاملة، ولكننا نعلم جيدًا أن هناك أشياء لا بد من القيام بها. والمرجو أن يكون الشخص الذي جاء لمساعدتك قادرًا على البقاء أطول مدة ممكنة ريثما تستطيعين العودة بالتدريج إلى أعمال المنزل الرتيبة، ولكن هذا قد يكون متعذرًا في أيامنا هذه. فيتعين عليك أن تتناولي وجبة كافية في الفطور لتتمكني من الاستمرار بقية النهار، وتناولي الفاكهة والحبوب والعيش المقمر (التوست) والبيض واللبن. وفي أثناء تناولك الطعام، فكري في تنظيم أعمالك اليومية على قدر ما تسمح به ظروف طفلك.

وتستطيع الأم أحيانًا أن تجد قليلًا من الوقت في الصباح المبكر إذا تركت طفلها في فراشه قبل الرضاع يلهو مع أبيه إلى أن تعد القهوة وطعام الفطور. وبهذه الطريقة ينسى الطفل جوعه نحو نصف ساعة ما دام يلعب مع أبيه، فمتى قام أبوه لتناول الفطور أمكنك أن ترضعي الطفل وأن تتناولي في الوقت عينه كأسًا من عصير الفاكهة أو فنجانًا من القهوة.

وقت للراحة

بعد أن يستحم الطفل ويتناول طعامه، استريحي في فراشك مدة لا تقل عن عشر دقائق. وحاولي رفع قدميك على الوسائد بحيث تصبحان في مستوى أعلى من مستوى رأسك، وعندئذ يسري الدم من قدميك إلى رأسك ويعطيك شعورًا بالنشوة والانتعاش.

وقد تتمكنين من كي بعض الملابس قبل تناول طعام الغداء، وفي خلال بضعة الأشهر المقبلة التي ترضعين فيها الطفل لا تهتمي بكي إلا ما يتحتم عليك كيه، أما لفافات الطفل ومناشفه وبشاكيره فطبقيها ولا داعي لكيها. وارتدي مريلة أو قميصًا قديمًا وقاية لملابسك، أو البسي مرايل من البلاستيك يمكن تنظيفها بسهولة متى اتسخت.

وليكن طعام غدائك عامرًا بالمواد الغذائية بسيطًا، واغسلي ما تجمع من الصحاف منذ الصباح ثم اختلسي بضع دقائق أخرى للراحة. وبعد أن ترضعي الطفل وتضعيه في فراشه، أعدي ما تستطيعين من لوازم العشاء،

كأن تغسلي البطاطس أو تنظفي الخضر أو تجهزي صينية بالفرن أو تعدي طبق حلوى من صنع يديك.

وإذا لم تقتصري في طعامك على ما هو معبأ في العلب أو موجود في الثلاجة، وأردت أن تطهي طعامًا بنفسك، فاستعملي ضعفي المقدار المعتاد، واحفظي الفائض في الثلاجة لتناوله بعد يوم أو يومين. واللحم يمكن تقطعيه إلى شرائح وهو بارد أو تقطعيه ثم تحميره أو إضافته إلى صلصة طماطم وخلطة بالأرز. وعندما تطبخين خضرًا بالكريمة، أعدي ضعفي مقدار صلصة الكريمة، واستعملي ما يفضل منها في اليوم التالي لصنع شوربة كريمة. وهناك أطعمة كثيرة يمكن فيها استخدام ما يتبقى من البطاطس أو الخضر، واللحم المسلوق يمكن أن يؤكل اليوم ثم يقطع ما يتبقى منه أو يفرم لاستعماله في اليوم التالي. وهناك المرق فيمكن تحويله إلى حساء أو طهوه بالأرز، وهلم جرًا، وأكثري من استخدام السلاطات الجاهزة، فهي ممتازة كما أنها أرخص بكثير مما تعدينه بنفسك.

والآن غيري المنظر

أما وقد أنجزت هذه المهام، فإن تغيير المنظر قد يفيدك أكثر من النوم، وما دام قد حل وقت إعطاء الطفل فسحته اليومية. ضعيه في عربته واذهبي إلى البقال لشراء ما يعوزك، أو اذهبي لزيارة بعض أصدقائك. وهذا يهيئ لك أيضًا فرصة للحركة خارج المنزل. وإذا خرجت لشراء لوازمك وكان طفلك معك، فحذار من ترك عربته خارج المحل، بل أدخليها إلى

ساحة المحل ولا تحولي نظرك عن الطفل. فلو تركت العربة في الخارج فقد تدور وتصبح في وسط الطريق، أو قد يلهو أطفال مرضى بالكحة أو بأمراض معدية مع طفلك. ولدى عودتك إلى المنزل، ضعي في الفرن الصينية التي سبق لك إعدادها للعشاء، أو أشرعي في الطهو ثم العبي مع الطفل وأعطيه تمريناته الرياضية التي سبق أن تحدثنا عنها. وإن سمح وقت زوجك بذلك، فأحيلي إليه هذه المهمة في ختام يوم الطفل. ومعظم الآباء يغتبطون بهذه الفرصة ويقومون بهذه المهمة على خير وجه، متى تدربوا عليها قليلًا.

لعل الأب يساعدك

لعلك ترين أن تنظيف المنزل كل أسبوع مهمة عسيرة ولو لبعض الوقت، وأهون السبل هو أن تنظيف غرفة واحدة في كل يوم، وبهذا تتمكنين من أداء هذه المهمة بدون مشقة. وإذا كان بيتك متسعًا، فأغلقي الغرف التي لا يتحتم عليك استعمالها.

والمرأة عادة لا تحب أن تعتزل الحياة الاجتماعية، ولكن حذار من الإفراط في استقبال الضيوف في الشهور الأولى. فإن جاءك زوار في الأمسيات، اشتري لهم بعض الفطائر الجاهزة والقهوة أو قدمي لهم جبنًا بالبسكويت. ولكن إياك ودعوة أحد لتناول العشاء عندك. ولا مانع من أن تعدي لهم ساندويتشات أو عشاء خفيفًا على أن يقوم كل ضيف بخدمة نفسه بنفسه. أما إن أخذت في العناية بأمر كل من هؤلاء الضيوف

فستكونين مجهدة ولا تستمتعين بقضاء السهرة معهم. ولما كان النوم الهنيء ضرورة لا ترفا بالنسبة إليك، فاعتذري للضيوف واذهبي إلى غرفة النوم بمجرد شعورك بالنعاس. أو على الأقل استريحي على كنبة واشتركي في المناقشة وأنت مستلقية لا وأنت منتصبة جالسة. وسرعان ما يدرك الزوار أنه يحسن بهم زيارتك في وقت مبكر والانصراف في وقت مبكر كذلك.

ملابس الطفل

لتكن ملابس الطفل بسيطة، وإن أمكنك أن تحافظي على درجة الحرارة في الغرفة على النحو الذي بيناه قبلًا، فيكفي أن يتدثر الطفل في النهار بقميص ولفافة، ويكفيه في الليل أن يلبس قميصًا ولفافة وفوقهما قميص نوم مع تغطيته في فراشه. فإن كان الطقس حارًا، فاستبدلي القميص بما هو أخف منه ويحسن أن يكون مصنوعًا من قماش يمتص العرق (كقماش المناشف أو البشاكير)، لأنه لو كان جسم الطفل مبللًا بالعرق، فسيصاب ببرد بمجرد تعرضه لأقل نسمة هواء. (وأنت تعرفين بالطبع كيف يكون شعورك إذا كان قميصك مبللًا بالعرق وكنت جالسة في تيار هواء). ولوقاية الطفل الرضيع من هذا النوع من البرد، يحسن وضع ثوب فضفاض على ذراعيه حتى في الأوقات التي يكون فيها الطقس حارًا، ولكن راعي أن يكون الثوب من القطن لا من الصوف.

وعندما يكبر الطفل ويصبح في شهره السادس مثلًا، يمكنك عند اشتداد حرارة الطقس أن تكتفي باللفافة وحدها. وتحسسي جسم الطفل

لتعرفي هل هو ساخن أو بارد، واختاري له من الثياب درجة حرارته (كما يبينها الترمومتر) لا ما يناسب فصول السنة. فإن كان جسمه دافئًا وكانت يداه وقدماه باردتين فلا خوف عليه. وإن كان جسمه مبتلًا فمعنى ذلك أن الطفل حران، وعندئذ انزعي الملابس الزائدة من على جسمه. أما إذا كانت قدماه ويداه باردتين جدًا، فمعنى ذلك أن الطفل بردان ويحتاج إلى مزيد من الثياب. وهناك ميل طبيعي إلى الإكثار من وضع الثياب على جسم الطفل لأنه يبدو دقيقًا رقيقًا واهناً. ولكن هذا يؤدي إلى تعرضه للعرق الكثير ثم للبرد. والواقع أن الأطفال كثيرًا ما يحتاجون أكثر من البالغين إلى الإقلال مما عليهم من ثياب نسبيًا؛ فراقبي طفلك وتحسسي جسمه وألبسيه من الثياب ما يتناسب مع ذلك، وتذكري أنه كلما اقتصرت ملابس الطفل على ما هو ضروري، كلما قل عبء غسل ثيابه.

يستطيع الطفل الذي يولد في الصيف أن يخرج للنزهة متى بلغ من العمر أسبوعًا أو عشرة أيام. والأطفال حديثو العهد بالولادة ينبغي ألا يتعرضوا للتغييرات الجوية المفاجئة، ولهذا يحسن إبقاء الأطفال المولودين في الشتاء في المنزل إلى أن يبلغوا من العمر ما لا يقل عن شهر. وبعد ذلك الوقت يستطيع الأطفال المولودون في الشتاء أن يناموا خارج المنزل (في الشرفة أو الحديقة) بشرط أن تكون هناك تسقيفة لحمايتهم من المطر وبشرط ألا يكون البرد شديدًا. وعند الخروج بالطفل للنزهة لا تسرفي في إلباسه الثياب، وتحسسي جسمه بين وقت وآخر فإن وجدت أنه مبلل بالعرق فمعنى ذلك أن ثياب الطفل ولفافاته أكثر من اللازم.

وكلما طالت فترات يقظة الطفل زيدي الوقت المخصص للتمرينات الرياضية، وليكن ذلك فوق فراش وثير. فإن لم يكن للطفل مثل هذا الفراش، فاستعيني بفراشك لإعطائه هذه التمرينات وضعي غطاء واقيًا من البلل فوق الفراش، ورصي كراسٍ حول الفراش كي لا يتدحرج الطفل. واتركي الطفل فترة من الوقت يحرك فيها يديه وقدميه بنفسه مستمتعًا بهذه الرياضة، وبعد ذلك يمكن لوالديه أن يلعبا معه. والطفل يحب أن يدلك له ظهره ويحب كذلك أن يلهو. ولكن يحسن ألا يدلل الطفل تدليلًا مفرطًا قبيل الطعام أو بعيده، وألا يثقل عليه في اللعب فيتقيأ ما تناوله من طعام. كما يحسن ألا يؤرجح الطفل كثيرًا فيتعذر عليه هضم الطعام بسهولة. وفي أثناء فترة الرياضة والمرح، لا تحاولي أن تتعجلي الأمور، فإن كنت قد قرأت أن الطفل البالغ من العمر بضعة أشهر يستطيع أن يرفع رأسه بنفسه ووجدت أن طفلك لا يستطيع ذلك، فاصرفي النظر عما قرأت. فسيستطيع طفلك رفع رأسه عندما يشتد ساعده ويصبح قادرًا على ذلك، فإن حاولت إكراهه الآن على ذلك، فقد تتسببين في إضعاف عضلاته بدلًا من تقويتها.

حمامات الشمس

ويمكن إعطاء الأطفال المولودين صيفًا حمامات شمس متى بلغوا من العمر إلى عشرة أسابيع. وتقوى حرارة الشمس عادة حوالي يوم ٢١

يونيو، وكلما كانت إقامتك متطرفة في الجنوب كلما اشتدت حرارة الشمس. والأطفال عادة لا يتحملون حرارة الظهيرة، ولكن يمكن عمومًا تعريض الطفل للشمس لمدة دقيقة أو اثنتين بين الساعة التاسعة صباحًا والحادية عشر صباحًا والحادية عشرة صباحًا أو بين الثانية والخامسة مساء، ولاسيما في أيامه الأولى. ولكن الشمس تتفاوت شدة حسب الفصول وخطوط العرض والمواقيت، فيحسن إذن أن تستفسري من طبيبك عن المدة التي يمكنك فيها تعريض طفلك للشمس دون أن يصيبه أذى، وسيراعي الطبيب اعتبار المنطقة التي تعيشين فيها وكذلك الفصل من السنة التي يولد فيها طفلك.

وانزعي جميع ملابس الطفل بما في ذلك لفافته، وضعي لفافة مطوية نظيفة تحته، واجعلي رأسه في الظل أول الأمر ثم اقلبيه على بطنه وبعد ذلك أعيديه إلى ما كان عليه. وتدرجي في زيادة مدة تعريض الطفل للشمس حتى يستطيع المكث فيها بين نصف ساعة وخمس وأربعين دقيقة.

وعندما تلاحظين أنه قد تعرض لأشعة الشمس وأربعين دقيقة، وعندما تلاحظين أنه قد تعرض لأشعة الشمس المباشرة مدة كافية، انقلي عربته إلى مكان ظليل مع مراقبته حتى لا تقسو عليه الشمس. واحرصي دائمًا على وقاية عيني الصبي من وهج الضوء المباشر، فليكن وضعه كفيلًا يجعل وجهه بعيدًا عن اتجاه الشمس، أو غطي عينيه بغطاء رأس يلقي ظله على وجهه. أما الأطفال المولودون في الشتاء، فيتحتم عليهم طبعًا أن ينتظروا إلى أن يعتدل الجو وعندئذ يمكن تجريدهم من ثيابهم وتركهم في

العراء. واستشيري طبيبك عن أفضل الأوقات للشروع في إعطاء الطفل حمام شمس وعن السن المناسبة لذلك.

زيارة الطبيب

سيخبرك الطبيب بالموعد الذي تأتين إليه بالطفل في عيادته للمرة الأولى، والمألوف أن تكون هذه الزيارة الأولى عندما يبلغ الطفل ستة أسابيع من العمر (وفي هذا الوقت ينبغي أن يفحصك الطبيب بدورك، ولكن لما كان هناك اتجاه في الوقت الحالي إلى زيادة المواد الغذائية التي تقدم إلى الطفل في سن مبكرة، فيحسن أن تسألي في هذا طبيب الأطفال أو غيره من الأطباء العموميين. وإن أمكن استصحاب زوجك معك، وسيسعدك أن تجدي منه مساعدة في حمل الطفل، كما يسره أن يسمع بنفسه ما يقوله الطبيب وأن يسأله عما يخطر بباله. رتبي أمر هذه الزيارات إلى عيادة الطبيب، واحرصي على أن تأخذي معك احتياطيًا من اللفافات (واحدة أو اثنتين) ولا داعي لإثقال الملابس على الطفل، لأنه سيتعين عليك أن تجردي الطفل من كل ثيابه للفحص الطبي، والثياب البسيطة في مثل هذه المناسبة أفضل لك وللطفل من الثياب الكثيرة الثقيلة.

وحبذا لو احتفظت بمفكرة تدونين فيها كل ما يخطر ببالك من أسئلة، وخذي هذه المفكرة معك عندما تذهبين إلى عيادة الطبيب، ودوني فيها إجاباته، وبهذه الطريقة تتجنبين نسيان أمور مهمة. وسيقوم الطبيب بوزن طفلك وفحصه من قمة الرأس إلى أخمص القدم، ثم يقترح عليك ما

يراه من أساليب العناية بالطفل إلى أن تزوريه في المرة التالية، ولا ريب في أن الطبيب يرغب في مساعدتك. فلا تترددي في أن توجهي إليه أي سؤال مما يشكل عليك. ومن عمل الطبيب أن يعلمك كيفية العناية بالأطفال.

زيادة غذاء الطفل

عندما يخبرك الطبيب أن الوقت قد حان لإعطاء طفلك عصير برتقال وفيتامينات (وقد يحدث هذا عندما يبلغ الطفل ستة أسابيع من عمره أو حتى قبل ذلك) فلا تنزعجي إذا وجدت أن الطفل يمجها. والاعتبار المهم الأول هو تعويد الطفل على تذوق أطعمة ليس له بها عهد، ولن يضر الطفل أن يبقى أسبوعًا أو نحوه دون أن يتناول عصيرًا أو فيتامينات. وإذا كانت أوامر الطبيب تقضي بإعطاء الطفل ملعقة شاي من العصير مثلًا في أول الأمر، فأعطيه العصير حتى ولو لفظه الطفل، وفي الغد كرري التجربة عينها، وستجدين بمرور الوقت أن قليلًا من العصير يدخل جوف الطفل، وأكثر من هذا، أن الطفل بدأ يستطيب مذاق العصير.

أما في ما يتعلق بالفيتامينات فيمكن إعطاؤها للطفل إما مع العصير أو على حدة، ولن يمضي وقت وجيز حتى تجدي أن المشكلة التي تصادفك إن هي إلا مشكلة إقناع الطفل بالاكتفاء بقدر معين من العصير، لا مشكلة إقناعه بتناول العصير. فإن أغضبه ألا تعطيه إلا القدر الذي وصفه الطبيب، فلن يضره أن تزيدي عليه قليلًا من الماء حتى يتوهم الطفل أنه ينال مقدارًا أكبر، بشرط أن تتأكدي من أن الطفل سيشرب

العصير كله. ويمكن أول الأمر تقديم العصير بالملعقة أو من الزجاجة، وبعد ذلك يقدم العصير من فنجان. فإذا كان للكأس أو للفنجان طرف مدبب، ساعد ذلك على صب العصير في فم الطفل دون أن تتسخ ثيابه. والشرب فن يتعين على الطفل أن يتعلمه. وقد يسكب العصير أول الأمر على ثيابه، ولهذا يحسن زيادة المقدار في الكأس لتعويض ما ينسكب منه. وسيسهل في ما بعد أن يفطم الصبي عن ثدي أمه وعن الزجاجة إذا أدرك أن الفنجان صديق قديم موثوق به.

تقديم الطعام غير السائل للطفل

وسيخبرك الطبيب كذلك بالوقت الذي فيه تشرعين في تقديم المواد الغذائية غير السائلة إلى الطفل، كما سيخبرك عن نوع الأطعمة التي تقدمينها له. (ويرى بعض الأطباء الشروع في تقديم المواد الغذائية غير السائلة عندما يستكمل الطفل شهره الثالث بينما يرى البعض الآخر تقديمها قبل ذلك). فإن نصحك الطبيب بتقديم غلة باللبن للطفل، فقد يسرك أن تشتري الأغذية المحفوظة في العلب المصنوعة من الغلال لتقديمها للطفل. وما عليك إلا أن تضيفي إليها لبنا دافئًا أو ماء ثم تقديمها له. وعندما تقدمين هذا الغذاء للطفل في المرة الأولى، أكثري من اللبن فيه حتى يصبح الغذاء رخوًا، وابدئي بتقديم مقادير صغيرة في كل مرة تطعمين فيها الطفل واستخدمي ملعقة صغيرة لذلك. وقد يحتاج الطفل إلى أسبوعين أو نحوهما ليتمكن من تذوق هذا الطعام واستطابته، ولكن يحسن بك عندما تبدئين مع طفلك تجربة جديدة أن تهوني على نفسك وتتجنبي

الهموم لأن الطفل يحس سريعًا بأي تحول في عواطفك مما يترك أثره في نفسه. فإن كنت غاضبة لأمر ما. فسيعزو الطفل ذلك إلى الطعام العجيب الذي تضعينه له في فمه، ومن ثم ينفر من تناوله. ولكن إذا كان مسلكك هو عدم المبالاة سواء أكل الطفل الطعام في هذا اليوم أو لا، فسرعان ما يقبل على تناوله بشهية، فإن رفضه بعنف، تريثي قليلًا قبل أن تعاودي تقديمه له.

إذا كان الطفل يعاني بردًا، أو إذا كان مسلكه غير عادي لسبب ما، فصبرًا إلى أن ينجلي الموقف وبعد ذلك ابدئي تقديم الأطعمة الجديدة له. واستمري في إعطائه الغلة على شكل سوائل إلى أن يستطيبها ثم تدرجي في زيادة مقدار الغلة في اللبن يومًا بعد يوم حتى يصبح غذاء الطفل أشبه بحساء البازلاء أو البطاطس المهروس الرخو. ولما كانت الغلة ميالة إلى الترسب والتركيز إذا تركت في الكوب فيحسن تحريكها باستمرار حتى لا تثقل على الطفل. ومن المواد الغذائية الأولى التي تقدم للطفل عادة الموز الناضج بعد أن يهرس بالشوكة. ويمكنك تقديم مقدار قليل منه للطفل ليتذوقه، واحرصي عند تقديم أي غذاء جديد له ألا تقدمي له أكثر مما يريد.

الأغذية المحفوظة نعمة كبيرة

لعلك الآن تعرفين كل شيء عن أغذية الأطفال المحفوظة في العلب التي تباع في المحال، وهي أغذية تساعد الأم مساعدة كبيرة لأنها من أجود

نوع ولأنها قد أعدت إعدادًا دقيقًا وعقمت تعقيمًا تامًا وأضيفت إليها مواد التحلية اللازمة بحيث تناسب الطفل. وعندما تفكرين في الوقت والجهد اللذين ينفقان في طهو اللحم والفاكهة والخضر في البيت وفي هرسه هرسًا جيدًا وفي المقادير الكبيرة التي تضيع بددًا، فستجدين أن أغذية الأطفال المحفوظة اقتصادية جدًا ومرضية جدًا. وستجدين بين أنواع الأطعمة المحفوظة الكثيرة كل ما تحتاجين إليه من فواكه وخضر ولحم وعصيدة وما إليها. ويمكنك بين الحين والحين أن تعدي لطفلك طعامًا بنفسك، مثل صلصة التفاح أو أنواع العصيدة المختلفة. والأطفال وكذلك الصبية الصغار لا يحتاجون إلى قدر من السكر يماثل ما يحتاج إليه البالغون، فقللي من مقدار السكر في أثناء طهو طعام الطفل، فإن لم يعجبه، فلا مانع من أن تضيفي إليه قليلًا منه. وهذا القول يصدق على الملح أيضًا – والطفل عادة لا يحتاج إلا إلى قليل منه – أما البهارات فحذار من تقديمها للطفل في بضع السنين الأولى.

ويرى الطبيب أحيانًا أن الطفل يحتاج إلى اللحم الطازج لا إلى اللحم المحفوظ في العلب. فاشتري شرائح من اللحم الأحمر الرخو واتبعي ما يلي في إعدادها: استعيني بسكينة نظيفة في تقطيع اللحم إلى شرائح رقيقة تخترق السكينة عروق اللحم. (افحصي اللحم لمعرفة اتجاه أنسجة العضلات ثم قطعيها عموديًا أو بعرضها). سخني مقلاة فوق الموقد بشرط ألا يكون فيها أي شحم، ثم ضعي الجزء المقطوع من اللحم في المقلاة حتى يشوى ثم أخرجيها وقطعيها بسكينة حادة نظيفة مراعية أن يكون تقطيعها

في نفس الاتجاه السابق، ويمكنك بعد ذلك إعطاء قطع اللحم بعد صنعها كالكفتة وتحميرها قليلًا من الناحيتين.

وينبغي مراعاة تقديم طعام الطفل دافئًا، ويحسن رضع طبق الطفل داخل طبق آخر فيه ماء ساخن، وكذلك وضع علبة الطعام المحفوظة داخل إناء فيه ماء ساخن ليبقى الطعام دافئًا طول الوقت.

مواعيد تقديم الأطعمة الجديدة

أفضل وقت لتقديم عصير البرتقال والفيتامينات للطفل هو قبيل تحميم الطفل، عندما يجرد من ثيابه، فالبقع الناشئة عن العصير ليس من الهين إزالتها. وإذا كان الطفل يرضع من ثدي أمه، فلا تعطيه الغلة في الساعة السادسة صباحًا، لأن الطفل يرضع في هذا الوقت مقدارًا من اللبن يزيد على أي مقدار آخر يرضعه في النهار. والطفل يكون عادة في أسعد أحواله في الصباح، ولهذا يحسن الشروع في تقديم الغلة له عند رضعة الساعة العاشرة صباحًا. أعطيه ملعقة ليتذوق الطعام قبل أن يشرب لبنه، فإن أصر على رفض الغلة، قدمي له قدرًا من اللبن كافيًا لإشباع جوعه قبل أن تعطيه الغلة. حاولي ذلك معه إلى أن تتبيني الوقت الملائم الذي تستطيعين فيه تقديم الطعام الجديد له.

وعلى الرغم من كل ما قلناه عن عدم الإفراط، فقد تشعرين بالإجهاد الشديد في آخر النهار وقد لا يكون في ثديك لبن يكفي لرضعة السادسة مساء، فمتى تعلم الطفل أن يستطيب الغلة، يمكنك تقديمها له

في الساعة السادسة بعد أن يكون قد فرغ من رضعته. وإن لم يكن ينام في أثناء الليل فسيشرع في النوم بعد اليوم، وينهض في الصباح وهو أقل جوعًا مما كان. والمألوف أن تقدم للطفل فاكهة وخضر قبل أن يشرب اللبن في الثانية مساء، ويضاف هذان الصنفان إلى عشاء الطفل.

ما أمكن تحقيقه

المأمول أن تلاحظي أن عبارات «يحتمل» و«قد» و«لعل» و"ربما» تتكرر في طول هذا الكتاب وعرضه، وسبب ذلك أنه ليس بين الأطفال طفلان متشابهان تمامًا، وما قد يكون مسلكًا عاديًا عند طفل لا يشترط أن يكون كذلك عند غيره. وهذا يصدق أيضًا على ما يمكن تحقيقه في حالة كل طفل. والسبب الوحيد الذي سنسرد لأجله النتائج التي أمكن تحقيقها هو أن نعطيك فكرة عامة عما سيفعله طفلك بعد ذلك، ولا تحاسبيه على أساس هذه القائمة، لأنه لا يعرف عنها شيئًا ولأنه يتصرف دائمًا بطريقته الخاصة. فإن قلنا أن بعض الأطفال يبتسمون عندما يبلغون الشهر الثاني من العمر، فنرجو ملاحظة أننا نقول «بعض الأطفال» لا «جميع الأطفال اللطاف"، وما عليك إلا أن تتخذي موقف عدم المبالاة سواء ابتسم طفلك وعمره أربعة أسابيع أو ثمانية أسابيع أو اثنا عشر أسبوعًا. وعندما يبتسم، ردي الابتسامة بمثلها، واغتبطي لأن الوليد الرضيع سعيد جدًا وهو لا يكتم هذه السعادة. ونعود فنستعمل لفظة «لعل» فنقول لعل طفلك يبدأ الابتسام في وقت مبكر والضحك في وقت متأخر. فماذا في هذا؟ لا داعي للقلق في هذه الحالة أيضًا. أما وقد قدمنا بهذه الملاحظات الوجيزة،

فيمكننا أن نخبرك أن كثيرين من الأطفال عندما يبلغون الشهر الثالث أو نحوه:

- يبدون رد فعل إذا سمعوا صوتًا، وذلك بالإصغاء أولًا ثم بالنظر إلى مصدر الصوت.
- يسيطرون سيطرة أفضل من قبل على عينيهم، وذلك بتحويلهم أولًا إلى الضوء ثم بمراقبة الناس.
- يبتسمون.
- يبدو عليهم أنهم يميزون الأب أو الأم.
- يرفعون رؤوسهم.
- يهمون بأخذ الأشياء.

ومهما يكن ما يفعله أو ما لا يفعله، فما دام الطفل صحيح البدن سعيدًا وما دام يتناول طعامه كما ينبغي وينمو بالتالي، فمعنى ذلك أنك تقومين بدورك ولا بد أن تكوني الآن قد تدربت على هذه الأمور. فإن سألك أحد الآن عن الأسابيع الأولى التي كانت تنتابك فيها المخاوف وإمارات القلق، فاعتقادنا أنك ستردين عليهم متسائلة: «أية مخاوف تعني؟".

الفصل السَابع

الطِفل مِنَ الشهر الثالث إلى الشَهْر السَادس

بين الشهر الثالث والشهر السادس يستمر الطفل في النمو السريع وفي تفتح الشهية. ويمكنك في هذه الفترة أن تلاحظي شخصية طفلك، فلم يعد الطفل مجرد مخلوق صغير لا حول له، بل كبر وبرزت شخصيته وبلغ الحجم المناسب لتدليله، فانتهزي هذه الفرصة ودلليه وهزيه لأنه سرعان ما يكبر على هذا التدليل.

وفي هذه الفترة يرحب الطفل بشرب العصير وتناول الفيتامينات بشهية كبيرة، ولعله يشرع في اعتياد تناول الأطعمة غير السائلة؛ فإذا لم يكن طبيبك قد نصحك بالشروع في إعطاء الطفل أغذية غير سائلة، فارجعي إلى ما كتبناه في الفصل السادس بعنوان «الشروع في تقديم الطعام غير السائل للطفل»، لأن فيه إشارات إلى معالجة هذا الأمر. وكلما قدمت للطفل طعامًا جديدًا، اتبعي نفس هذا النظام بالتدريج، مبتدئة بإعطائه قليلًا منه ليتذوقه. فإذا أغرم الطفل بالطعام وأخذ يمصمص شفتيه بعد الملعقة الأولى، أمكنك إعطاءه مزيدًا منه. ولكن لما كان من الضروري تعويد الجهاز الهضمي على هذا الطعام الجديد، فلا تسمحي للطفل في اليوم الأول بأن يتناول أكثر من ملعقة شاي ممتلئة.

وجميع الأطعمة المحفوظة الخاصة بالطفل تلائم أغلب الأطفال، ولكن الخضر تتسبب أحيانًا في جعل فضلات البطن مائعة كما أن السبانخ تؤدي أحيانًا إلى جعل دبر الطفل أحمر اللون رخوًا. فإذا لاحظت رد فعل كهذا، زيدي مقدار هذا النوع من الخضر زيادة بطيئة جدًا. فإن ظهر على الطفل شيء من الاضطراب، امتنعي عن إعطائه هذا الطعام شهرًا أو نحوه. وكثيرًا ما يتسبب البنجر في تحويل لون الفضلات إلى اللون الأحمر ونادرًا ما يغير لون البول. فإن لاحظت في أي وقت أن بول الطفل يتخذ اللون الأحمر، أبلغي الأمر للطبيب ولا تنسي أن تخبريه عما إذا كان طفلك قد أكل بنجرًا. وهناك احتمال بأن يخرج كل طعام يأكل الطفل محتفظًا بنفس لونه عند تناوله. وقد يستمر هذا الحال زمنًا ما، فلا تنزعجي منه.

تريثي في إعطائه الأطعمة التي يستطيبها

وإذا حدث أن كان هناك نوع من الفاكهة أو الخضر يلائم الطفل ولكن الطفل لا يحب تناوله لسبب ما، فلا تصري على إعطائه له، ولا تقدميه له مرة أخرى لمدة بضعة أسابيع، فقد يستطيب هذا الطعام في ما بعد ويهواه، ويحسن عند إعطاء الطفل طعامًا جديدًا أو طعامًا سبق له أن رفضه أن تضعي على نفس الطبق طعامًا يحبه ويستطيبه بوجه خاص. فإذا قدمت له قليلًا من هذا ثم قليلًا من ذاك بالتناوب، فقد تنسي أنه يكره الطعام الجديد. وعند تقديم أطعمة جديدة للطفل، راقبيه لكي تتبيني هل هذا الطعام يلائمه أم لا. فلنفرض أن الطبيب أشار بإعطاء الطفل صلصة التفاح في أول الأمر. والتدرج في إعطائه هذا الطعام. فإن انقضت أربعة

أيام على تناول الطفل صلصة التفاح دون أن يصيبه أذى، أمكنك الاطمئنان إلى أن هذا الطعام يلائمه. ثم قدمي للطفل ملعقة من الكمثرى المطبوخة المهروسة – أو من أي فاكهة أخرى – وكفي عن إعطائه صلصة التفاح في اليوم التالي. واستمري في إعطائه الكمثرى بضعة أيام أخرى، فإن لم يشك الطفل من شيء، أمكنك تجربة نوع ثالث من الفاكهة. واتبعي نفس الطريقة في تقديم الخضر، وإن بقي شيء ضعيه في الثلاجة لاستعماله في اليوم التالي، ولكن لا تقدميه له بعد ذلك، فالطعام المحفوظ في العلب لا ينبغي تقديمه للطفل أكثر من يومين متتاليين، وإذا حدث أن نسيتي علبة خارج الثلاجة وبقيت طوال الليل مكشوفة، فاطرحيها جانبًا.

هناك أساليب لا حصر لها

ولكل طبيب طريقة خاصة في تقديم الأطعمة الجديدة للطفل في مواعيد الأكل، ولا ريب في أنك ستتبعين النصيحة التي يسديها إليك طبيبك الخاص، فقد يشير عليك بالشروع في تقديم الفاكهة مع رضعة الساعة الثانية مساء أو نحوها، على أن تقدم بعد أسبوع مع رضعة العشاء، وقد ينصحك بتقديم الخضر واللحم مع رضعة الساعة الثانية مساء أيضًا، ثم تضيفين الخضر في ما بعد إلى قائمة العشاء. وبهذه الطريقة تتدرجين في تعويد الطفل على قبول فكرة تناول ثلاث وجبات في اليوم. ولكن، ليست هناك قاعدة عامة لهذا الموضوع، وكل ما يهم هو أن تزداد باستمرار المواد التي تقدم للطفل لتناولها.

صفار البيض

يقدم صفار البيض للطفل عادة عندما يبلغ الشهر الخامس أو نحوه، ولكن لا بأس في هذا أيضًا من الرجوع إلى الطبيب ولبعض الأطفال حساسية خاصة تجاه البيض، فلا بد تقديمه له بكثير من العناية. والطريقة المألوفة هي أن يغلى البيض حتى يفقد ميوعته ثم يستخرج الصفار ويهرس ويخلط منه مقدار ربع ملعقة شاي بقليل من اللبن بحيث يسهل على الطفل أن يبتلعه. فإذا سر ذلك الطفل ولم يحدث ما يزعجه في اليوم التالي، أعيدي الكرة واستعملي دائمًا بيضة طازجة. أما ما يتبقى من البيضة فيمكنك أن تأكليه بنفسك أو أن تستعمليه في الطبخ. والطريقة العملية السليمة لزيادة مقدار البيض هي تقديم ما لا يزيد عن ربع الصفار في الأسبوع الأول، ونصفه في الأسبوع الثاني ثلاثة أرباعه في الأسبوع الثالث، وقبل نهاية الشهر يأكل الطفل كل صفار البيضة.

وإذا ترتب على أكل البيض هرش أو سوء هضم، امتنعي عن إعطائه الصفار لمدة شهرين أو نحوهما ثم أعيدي الكرة. وحذار من إضافة بياض البيض قبل أن يعتاد الطفل على تناول الصفار شهرين أو ثلاثة، على أن تتدرجي في تقديم الزلال. وإذا تعذر على الطفل أن يأكل البيض، زيدي مقدار ما يتناوله من لحم حتى يستمد ما يكفيه من البروتين. ومعظم الأطفال يعتادون بطول الوقت على تناول البيض، حتى وإن كانت لديهم أول الأمر حساسية تجاهه.

بدء ظهور الضروس

عندما يبدأ طفلك التهام مقادير كبيرة من الطعام وربما مضغ كل ما يصل إلى فمه، فاعرفي أن مرحلة التسنين الطويلة قد بدأت فعلًا. وقد تنقضي شهور قبل أن يظهر الضرس الأول، ولكن الطفل يكون مع ذلك قادرًا على أن يمضغ كسرة من الخبز الجاف أو البسكويت. وإن الطفل ليغتبط كثيرًا حين يأكل بعض الخبز الجاف (التوست) في الوقت الذي تتناولين فيه أنت طعام الفطور، لإحساسه بأنه عضو فعال من أعضاء الأسرة.

فطام الطفل عن ثدي أمه

الواقع أنك كلما زدت إلى طعام الطفل بندًا جديدًا تفطمينه إلى حد ما، ويؤثر بعض الأمهات اللائي يدررن لبنا وفيرًا الاستمرار في إرضاع أطفالهم، وهناك حالات تستمر فيها الرضاعة إلى مدد طويلة على غير المألوف. ويرى الأطباء عادة أن مدة سنة واحدة كافية لإرضاع الطفل. وقبل أن يشيع إرضاع الطفل من الزجاجة كان الأطباء ينصحون بوقف إرضاع الطفل بعد الشهر التاسع.

وكثيرًا ما يحدث أن يأخذ لبن الثدي في الضمور بعد الشهر السادس أو نحوه، أو لعل الطفل يميل بمجرد ظهور أسنانه إلى عض حلمة ثديك فتفكرين في وقف إرضاعه مهما تكن الظروف، وهناك أسباب كثيرة قد تؤدي إلى منع إرضاع الطفل بالثدي.

وإذا تحتم عليك أن تفطمي الطفل عن ثديك، فسيعد لك الطبيب وصفة تراعينها في إعداد طعام الطفل على النحو الذي فصلناه في الفصل الخامس. وإذا أعددت طعام الطفل بحيث يكفيه مدة أربع وعشرين ساعة، وجب أن تتخذي عناية خاصة في ما يتعلق بالتعقيم. أما إذا كانت بسيطة مثل خلط اللبن المبخر بالماء وقليل من المواد السكرية، بحيث يمكنك أن تعدي للطفل طعامه في كل وجبة على حدة، فاستفسري من طبيبك عما إذا كان من الضروري تعقيم جميع الأدوات المستعملة في إعداد الطعام؛ فإن نصحك بعدم التعقيم، فاحرصي على أية حال على أن يكون كل شيء نظيفًا جدًا وعلى أن تغسل الأواني بالماء المغلي.

وإذا تعين عليك أن تفطمي الطفل فجأة، قدمي اللبن الذي تعدينه للطفل في كل رضعة ولا تقدمي له ثدييك إلا إذا كانا ممتلئين تمامًا بحيث لا تشعرين بأي تعب، ولو قللت ما تشربينه من سوائل فسيختفي اللبن من ثدييك تمامًا.

ولكن يحسن عادة التدرج في فطم الطفل ما لم يكن هناك ظرف قاهر يحتم ذلك؛ فعندما يقل اللبن في ثدييك، في الساعة السادسة مساء غالبًا، قدمي للطفل زجاجة ليرضع منها. ومتى اعتاد ثدياك على هذا النقص في الإدرار، استغني عن الرضعة التي يتناول فيها الطفل قدرًا كبيرًا من لبن ثديك وقدمي له الزجاجة عوضًا عنها. واستمري على هذا المنوال إلى أن

تكفي عن إرضاع الطفل من ثدييك تمامًا. ولعل آخر رضعة عن الطفل هي رضعة الصباح المبكر.

ولعلك ترغبين في الاستمرار في إرضاع طفلك لولا قلة إدرار اللبن ولولا أن الطبيب نصحك بإضافة الزجاجة إلى رضعة الثدي، وفي هذه الحال اجعلي الطفل يفرغ كل ما في ثديك من لبن قبل أن تقدمي له الزجاجة. وإذا كان طفلك معتادًا على أن يرضع من أحد ثدييك في كل رضعة، فاتركيه يفرغ ما في الثديين قبل أن تعطيه مزيدًا من اللبن.

استعمال الفنجان في الشرب

ومتى بلغ الطفل الشهر الخامس أو السادس فلا ضرر من تقديم الطعام له في فنجان مرة في اليوم، ولاسيما عندما تبدو عليه آيات المرح والسعادة. وعندما يكبر الطفل ويبدأ في تفضيل الشرب بالفنجان، يحسن الإقلاع عن إرضاعه سواء من ثدي أمه أو من الزجاجة. وينبغي تدليل الطفل حسب رغبته في صدد الرضاعة لأنه إنما يعرب عن مشيئته الخاصة طالبًا إما الإمعان في الامتصاص أو تدليله تدليلًا يشعره بالأمن والاستقرار. وحذار من إكراه الطفل على الشرب بالفنجان، ولا تنزعجي إذا أنفقت بعض الوقت في استمالة الطفل إليك. قدمي له قدحًا جميلًا يستهويه ويجعله يحسن بأنه هو صاحبه الوحيد، واملئيه باللبن مرة واحدة في اليوم. فإن امتلأ الطفل حقدًا تجاه القدح، أبعديه عنه مدة أسبوعين ثم قدميه إليه

من جديد. وسيشرع آخر الأمر في استعمال القدح، وسيبكر في ذلك أن تذرعت أنت بالهدوء وضبط النفس.

وقت اللعب مع أفراد العائلة

ولا ريب في أنك تودين اقتناء ملعب ذي أسوار مرتفعة ليلهو الطفل في داخله. وهناك أنواع مختلفة من ملاعب الأطفال تتفاوت أسعارها تفاوتًا كبيرًا، ولكن كل ما تحتاجين إليه هو ملعب متين يقوى على احتمال هزات هرقل الصغير. وهذا الملعب يساوي وزنه ذهبًا لأنك تستطيعين وضع طفلك فيه مطمئنة إليه، ثم تواصلين أنت القيام بأعمالك. وفي هذا الملعب يستطيع الطفل أن يلهو وأن يحرك أطرافه وأن يراقب الدنيا تمر من أمامه وأن يتعلم كيف يرفه عن نفسه. ومتى وضع الطفل في الملعب في سن مبكرة، فسيسعده أن يلهو فيه بعد أن يكبر بدلًا من أن يتعلق بثوبك أو يصطدم بقدميك وأنت تحاولين تنظيف المنزل.

وينبغي وضع وسادة في أرضية الملعب، ويحسن أن تكون الوسادة مصنوعة من القماش المشمع أو من البلاستيك حتى يسهل تنظيفها، ولكن يمكن وضع لحاف أو ما يماثله بشرط أن تغسليه باستمرار. وضعي في داخل الملعب بعض لعب الأطفال، ثم ضعي الملعب كله في مكان مسل. فإذا كان هذا المكان في الحديقة مثلًا، وجد الطفل لذة في مراقبة الناس الذاهبين والآيبين. ولكن حذار من وضع الملعب قريبًا من إفريز الشارع

لئلا يلمس المارة طفلك. أما في داخل المنزل، فإن الطفل يحب أن يوضع في مكان يستطيع منه مراقبة أمه وهي تقوم بأعبائها المختلفة.

ولا تتركي الطفل مدة طويلة في الملعب لئلا يزهد فيه ويمقته. فإن رأيت أنه قد بدأ يتضجر احمليه على ذراعيك لأنك تريدينه أن يظل الملعب مكانًا ممتعًا لديه يحن إليه. وتأكدي من أن يكون لدى طفلك ما يكفي من اللعب ليلهو بها بعض الوقت، وسرعان ما يأنس الطفل إلى الملعب ويمضي فيه معظم الوقت الذي يكون فيه يقظًا. وزيادة في إغرائه، قدمي له كسرة خبز (توست) بمجرد وضعه في الملعب لأن الأطفال يؤمنون إيمانًا وثيقًا بأن كل ما يتصل بالطعام حسن.

وحتى إذا كان عندك مكان مريح تضعين فيه طفلك بعض الوقت، فإن الطفل سيبقى في عوز دائم إلى اللعب معك، وكلما نما الطفل، زادت أهمية الوقت الذي يمضيه في اللعب مع أفراد العائلة. اعزفي له شيئًا من الموسيقى بين وقت وآخر، ثم أديري له المذياع أو إحدى الإسطوانات. وهو يحب أن يصغي إليك وأنت ترويين له حكايات وإن لم يفهم شيئًا من كلامك، وهو يطرب حين يراك تضغطين على اللعب المصنوعة من الكاوتشوك فيصدر عنها صفير أو صوت، وحين يراك تدحرجين الكرة إليه. وسيكون اللعب في أول الأمر من ناحيتك أنت وحدك، ولكنك ستلاحظين أن الطفل يستمتع بوقت اللعب استمتاعًا كبيرًا.

هل يمنع الأب من تدليل طفله؟

يوجه إلى الآباء أحيانًا انتقاد لأنهم يعربون عن حبهم وتعلقهم بالطفل بتطويحهم في الهواء ثم تلقفهم باليدين كما لو كان الطفل كرة لعب. والأطفال عادة يحبون أن يعاملوا على هذا النحو، ولا ضير فيه ما دام الأب لا يكون مع ابنه عنيفًا. غير أنه يستحسن أن نحذر من الإقدام على هذا الضرب من ضروب الرياضة بعيد تناول الطفل طعامه أو قبيل وقت رقاده. وإذا سبب لك هذا اللعب شيئًا من توتر الأعصاب، اشغلي نفسك في غرفة أخرى بأمر من الأمور، ودعي الأب والابن ينالان حظهما حقه في حدود العقل أن يلعب مع أبيه على طريقة الأب الخاصة. وليست الحكمة مقتصرة على الأمهات وحدهن، فالآباء في يومنا هذا يعرفون بدورهم بعض الشيء عن الأطفال.

وفيما يتعلق بوقت اللعب وبغيره من الأوقات، ينبغي أن ترفعي الطفل دائمًا من جسمه لا من ذراعيه وإلا ثقل العبء على كتفيه. ولا مانع من رفعه من ذراعيه إذا كان يمسك بذراعيك ويرخي جسمه ويتأهب لحمله.

نعود فنكرر أنه من الخطأ أن تنتظري من طفلك أن يقوم بأعمال معينة عندما يبلغ عمرًا معينًا. ولكن متى بلغ الطفل الشهر السادس من عمره، أمكنك أن تبدئي في مراقبة مراحل النمو التالية:

١– يحاول الطفل الجلوس وقد ينجح في الاحتفاظ بجلسته إذا أستند إلى بعض الوسائد، فإذا لم يجلس فلا تحاولي المخاطرة بإضعاف ظهره لمجرد رغبتك في حمله على الجلوس قصرًا.

٢– تمييز الأشخاص الذين يراهم الطفل كثيرا إلى جانب أمه وأبيه، وامتناعه عن الذهاب إلى الغرباء.

٣– تناسق عضلاته وقدرته على التقاط الأشياء وإسقاطها حسب رغبته، ويحب الطفل أن يقذف بلعبه من الملعب ثم يحاول استردادها حالًا.

٤– تصبح الرؤية ممتازة، ويهوى الورد وغير ذلك من الأشياء الملونة الصارخة.

٥– يلعب الطفل بالورق فيشده ويكوره ويمزقه ويحاول أن يأكله.

٦– يحاول الطفل أن يتدحرج في نومه، وقد ينجح في ذلك لم يكف عن التدحرج أسابيع طويلة.

٧– يضحك الطفل بصوت مرتفع.

٨– يقوم الطفل بحركات تشبه حركات السباحة عندما يوضع على أرض الغرفة، وأحيانًا يزحف على بطنه مسافة بعيدة.

عندما يبلغ الطفل الشهر الثالث من عمره، يصبح مستعدًا للعب بالصل (الشخشيخة)، فلا ضرر من اقتنائها له. وينبغي أن تكون هذه اللعبة مصنوعة من مادة متينة يمكن وضعها في ماء مغلي دون أن تفسد. وبين الشهر الثالث والشهر السادس يفرح الأطفال كثيرًا باللعب المصنوعة على شكل حيوان، ويحسن أن تكون من القماش أو المطاط لسهولة غسلها، وكذلك بالعرائس المصنوعة من القماش أو من المطاط وبالكرات التي لا يزيد قطرها على ثلاث بوصات ليسهل عليهم إمساكها. وكلما اعتادت عينا الطفل على ضبط الرؤية، وكلما استطاع الطفل أن يتحكم في حركاته، كلما حاول أن يضرب بيده الأجسام الصارخة اللون المعلقة بمهده، ولهذا يحسن ربط هذه الأجسام جيدًا من أطرافها.

ويمكنك مساعدة الطفل على تنمية خياله وروح المثابرة فيه بتزويده بطائفة منوعة من الأشياء المنزلية التي تحفزه على استعماله خياله كلما تقدم في العمر، فعندما يبلغ الشهر السادس مثلًا، سيجد الطفل متعة كبيرة في اللعب بالورق الملون وبالصناديق المصنوعة من الورق المقوى والكرتون وفي اللهو بالوسادة. ولا تعطي الطفل عددًا كبيرًا من اللعب في وقت واحد، بل احتفظي ببعض منها كاحتياطي لتقديمها إليه كلما زهد في اللعب القديمة.

ويحب الأطفال بوجه خاص أن يتأملوا أنفسهم في المرأة، وعندما يبلغ الطفل منتصف عامه الأول، يمكنك أن تلبسيه لفافة جديدة ذات حلية.

فإذا كانت لديك مرآة يدوية موضوعة في إطار (حتى لا تجرحه) أمكنك أن تريه صورة وجهه فيها وهو منظر يساعده على أن يسلس لك قياده وأنت تلبسينه اللفافة. وحذار من إعطاء الطفل ما لا يمكن مضغه أو لعقه، وحذار من إعطائه ما كان يحتمل فك أجزائه إلى قطع صغيرة مما قد يبتلعه الطفل.

الفصل الثامن

مِن الشهر السّادس إلى الشْهر التاسع

الآن وقد أخذ الطفل يتناول أنواعًا مختلفة ومقادير كبيرة من المواد الغذائية غير السائلة، ففي وسعه أن يبقى مددًا أطول دون أن يتناول فيها شيئًا. وقد قلنا قبل ذلك أنه بشروع الطفل في تناول المواد الغذائية غير السائلة إنما يجنح إلى الأخذ بنظام الوجبات الثلاث في اليوم، ولن يحدث هذا، شأن كل شيء آخر، بين عشية وضحاها ولا في وقت معين. فلعل طفلك قد بدأ هذا التحول فعلًا، أو لعله لن يبدأه قبل انقضاء فترة ما. فلا داعي لحمله على الإسراع في هذا الأمر. ولكن في وسعك أن تساعديه قليلًا على أخذ هذا الاتجاه.

متى تريدين لطفلك أن يتناول طعام الفطور؟ إذا قررت مثلًا إعطاءه فطوره في الساعة السابعة والنصف صباحًا، ناوليه اللبن في السادسة صباحًا أو كلما اعتاد عن جوعه. فإذا لم ينفع معه ذلك حتى السابعة والنصف، أعطيه لقمة من التوست والزبد. وقد يتعين في أول الأمر إطعامه في السابعة صباحًا، ولكن سرعان ما تتمكنين من مساعدته على تناول طعامه في وقت متأخر عن هذا ولن يستغرق ذلك سوى بضعة أيام. ويستطيع الطفل في ما بعد أن يستغني عن لبن الصباح المبكر، متناولًا طعام الفطور كله في السابعة والنصف وهو يتألف من القمح واللبن وصفار البيض والخبز المقدد (التوست).

وبعد الفراغ من طعام الفطور، أعيدي الطفل إلى فراشه واتركيه يرتاح كيفما شاء، ثم حمميه بعد أن يستيقظ.

في منتصف الصباح

يقدم للطفل في منتصف الصباح ما اعتاد تناوله من عصير وزيت كبد السمك وكسر الخبز (كراكرز) مضافًا إلى ذلك وجبة أخرى من اللبن إذا طلب مزيدًا من الطعام، ويكون ذلك عادة في الساعة التاسعة أو العاشرة صباحًا مما يملأ بطنه إلى أن يحين موعد وجبة الظهر. وبهذه الكيفية يمكن إدماج وجبتي الطعام في الساعة العاشرة صباحًا وفي الساعة الثانية مساء في وجبة غذاء واحدة تقدم في الساعة عشرة ظهرًا (أو في الساعة ١١:٣٠ صباحًا إذا كان عليك أن تعدي الطعام لزوجك أو لأولادك الكبار في الثانية عشرة).

وبعد الغذاء يصبح الطفل مستعدًا لإغفاءة ثانية، فمتى صحا، فالأغلب أنه يرحب ببسكوتة أو بكعكة خفيفة ولبن.

وعندما يشعر بالجوع بعد ذلك، يمكنك أن تقدمي له عشاء يتألف من الفاكهة المطبوخة والقمح أو العصيدة وصفار بيضة إذا لم يكن قد تناول صفارًا في الفطور. وقد يرى الطفل تناول عشائه في السادسة مساء أو في الخامسة، فاتركيه يختار لنفسه الوقت الذي يلائمه.

وفي خلال فترة الانتقال إلى الوجبات الثلاث، لا يهم أبدًا في أي ساعة يشرب الطفل لبنه، والمهم هو أن يشرب ما لا يقل عن عشرين أوقية من اللبن يوميًا، ولسنا نعني بذلك أن في وسعك إعطاءه اللبن قبل وجبة الطعام مباشرة مما يفقده شهيته، بل نعني أنه يمكن الاستغناء عن تقديم اللبن له في وقت الغداء، إذا كان قد شرب نحو سبع أوقيات منه في منتصف الصباح. وبمرور الوقت ستتغير حاجات الطفل وسيتناول اللبن في وقت تناوله وجبة الطعام. ونكرر هنا أن مثل هذا البرنامج ينبغي الوصول إليه بالتدريج. فإذا بكى الطفل في الساعة العاشرة صباحًا طلبًا للبن ثم فقد شهيته لتناول الطعام غير السائل في الساعة الثانية عشرة، فمعنى ذلك أن الطفل لا يزال غير مستعد للأخذ بنظام الوجبات الثلاث يوميًا.

التدريب على التخلص من الفضلات

بعد أن يقوى الطفل على الجلوس بمفرده (لا قبل ذلك) وإذا أخذت فضلاته تنتظم في مواعيدها يمكنك، إذا شئت، أن تعوديه على استعمال أي نوع من أنواع التواليت تعدينه له.

غير أنه يتعين عليك أن تدركي أن خروج الفضلات إنما يتم بعمليات لا سلطة للعقل عليها، وهذه الحقيقة ينبغي أن تفطني إليها عندما تجلسين طفلك على المقعد الخاص بالتواليت أو على «القصرية» في هذه السن المبكرة. فلا يزال الطفل عاجزًا لصغر سنه عن إدراك ما يفعله أو ما يراد له أن يفعل. والسبب الوحيد الذي يحملك الآن على الاستغناء عن إخراج

فضلاته في اللفافات هو رغبتك في جعل الطفل نظيفًا وفي الامتناع عن غسل المناشف المبتلة.

وليس في إجلاس الطفل على كرسي تواليت في هذه السن ضرر ما، ولكن بشرط أن تتجنبي توتر أعصابك غير متوقعة النجاح وغير عابئة بالفشل. وإذا كانت فضلات الطفل تنتظم في مواعيد خروجها كل يوم، كالساعة الثامنة صباحًا، أجلسيه على كرسي التواليت عندما يحل هذا الموعد أو عندما يبدأ في المعاناة. وحذار من أن تتركيه على هذا الكرسي أكثر من بضع دقائق في المرة الواحدة، فإن أرغى وأزبد نحيه عن الكرسي حالًا. وإن أسعفك الحظ، فسيجيء الوقت الذي فيه يتخلص من فضلاته في كرسي التواليت أو (القصرية). وبعد قليل، تخرج الفضلات بمجرد أن يلمس الكرسي مؤخرة الطفل. ولكن تذكري أن الفضلات تخرج أيضًا وبطريقة آلية عندما يتحتم ذلك، سواء أعد له كرسي أو لم يعد. ولا تلومي الطفل على هذا فلا بد من انقضاء شهور قبل أن يفطن الطفل إلى الصلة بين التواليت وبين التخلص من الفضلات.

ويرى كثيرون من الخبراء في شؤون تربية الأطفال أنه يحسن التريث في تدريب الطفل على التخلص من الفضلات إلى أن يبلغ عمره ثمانية عشر شهرًا أو إلى أن يبدي الطفل اهتمامًا باستعمال كرسي التواليت. ولكن قد يحدث لطفل ما أن يتريث إلى سن ١٨ شهرًا، بينما طفل غيره يتريث إلى أن يصبح عمره عامين ونصف عام. وقد شرحنا في الفصل الرابع عشر الأسلوب الصحيح لمعاملة الأطفال الكبار. وإذا قررت الشروع في وقت

مبكر، ضعي نصب عينيك أن أي نجاح قد تحرزينه إنما هو نجاح يحتمل أن يكون وقتيًا. ولا يستبعد أن تضطري إلى إعادة الكرة كلها من جديد، ولكن إذا عانى الطفل في هذه المرة من شيء أو إذا ثقل عليه العبء فسيكون من الصعب مساعدته على تدريب نفسه بعد أن يكون قد كبر حقًا وفعلًا. وطبيعي أنك سترجئين كل محاولة لتدريبه إلى أن يتخلص من مرض البرد وإلى أن تكوني أنت متمتعة بصحة جيدة مرتاحة الأعصاب، وإلى أن يكون الطفل عاديًا في كل أمر من الأمور.

التسنين

من المتعذر التكهن بالموعد الذي يظهر فيه الضرس الأول؛ فأحيانًا تكون لثة الطفل رخوة لمدة شهور قبل أن يظهر الطرف الشفاف للضرس. وبعض الأطفال لا تظهر عليهم علامات ما، وأول ما يلاحظ عليهم إعلانًا عن هذا الحدث السعيد هو اصطكاك الضرس بالملعقة. والمعتاد أن يظهر الضرس حوالي الشهر السادس، ولكن حذار من القلق إذا انقضى العام دون أن يظهر للطفل ضرس. (فقد كنا نظن أن طفلنا الثاني لن تنمو له ضروس، ولكن الضروس نمت في موعدها). وإذا بدا على الطفل شيء من القلق والضيق دون أن يتبين الطبيب سببًا لذلك في صحته البدنية، فالمحتمل أن يكون الطفل مجتازًا لفترة التسنين.

وإذا لاحظت أن الطفل يقضي معظم الوقت في مضغ إبهامه أو لعبه أو أثاث المنزل، ناوليه حلقة من المطاط الجامد أو عظمة ناعمة (مثل مدق

الطبلة) ولكن حذار من أن يكون فيها أي شرخ أو خشونة تتسبب في ضرر. وراعي في هذه الفترة التي يمضغ فيها الطفل كل ما يصادفه، أن تزيلي من طريقه كل ما قد يصيبه بأذى. ومما قد يريح الطفل قليلًا تدليك اللثة بأصبع نظيف. وإذا استيقظ الطفل باكيًا عدة مرات في الليل، غيري ثيابه وارفعيه على ذراعيك قليلًا حتى يستطيع معاودة النوم. وقد لا يحتاج الأمر إلى أكثر من وضع فراشه إلى حوار فراشك بضع ليال حتى يهون عليك أن تمدي يدك وتربتي على الطفل عندما يصيح إلى أن يعاود النوم.

وإذا أصابته حمى أو إسهال أو ظهرت عليه أعراض من أي نوع، استشيري الطبيب. فالتسنين لا يورث مرضًا. وعندما يستبد بالطفل قلق مرجعه إلى التسنين، فالمعتاد أن تحمر لثته وتتورم. فإذا لم يظهر على اللثة أي دليل على الاحمرار أو التورم، فعندئذ يحسن بك البحث عن سبب آخر لما يعانيه الطفل من اضطراب أو ضيق.

ما تم تحقيقه:

عندما يبلغ طفلك الشهر التاسع من عمره، يحتمل أن يفعل ما يلي كله أو بعضه:

١- يجلس منتصب الظهر. وبعض الأطفال، ولاسيما من كانوا ذوي أجسام ممتلئة، يجدون مشقة كبيرة في الجلوس والتماسك سواء الآن أو بعد بعضة أشهر أخرى، ولكن متى أجلسوا أمكنهم أن يحتفظوا بوضعهم بسهولة.

٢- يتقلب في فراشه. وقد يجد الطفل مشقة في ذلك أيضًا إذا كان بدينًا، أو لعله لا يريد أن يتقلب في الفراش.

٣- يبدأ الطفل في إضافة أحرف ساكنة إلى ما يتفوه به من ألفاظ فيقول «دادا» أو «جاجا» وهلم جرا.

٤- يتحرك الطفل حركة موسيقية كلما استمع إلى الموسيقى. وأحيانًا يحرك كل جسمه، وأحيانًا يكتفي بتحريك رأسه أو ذراعيه أو ساقيه.

٥- الزحف. وهناك من طرق الزحف والحبو ما يحاكي عدده عدد الأطفال في العالم. فإذا ابتدع طفلك طريقة نادرة أو جديدة للحركة الذاتية، فاتركيه على ما يهوى. وبعض الأطفال لا يزحفون أبدًا، ولكنهم يتأخرون في المشي عن إخوتهم لم ينهضوا ذات يوم ويمشون من تلقاء أنفسهم.

عندما يبدأ الطفل زحفه

عندما يبدأ الطفل يحبو، أزيلي من طريقه كل ما هو حاد أو مدبب أو مضر. ولكن ضعي في كل غرفة عددًا من الأشياء التي تخص الطفل بحيث لا يتغير مكانها أبدًا حتى يتعود الطفل على تعيين مكانها. وإن أمكن، خصصي للطفل غرفة يستطيع فيها أن يحبو ويلعب دونما قيد من أي نوع كان. ومما يساعد الطفل على تنشيط حركته وضع لعبة ذات صوت أو شيء مما يهواه في مكان يبعد قليلًا عن متناوله.

واعزلي بالمقاعد أو بالحواجز كل ما له خطورة على الطفل مثل السخانات وسلم المنزل والوصلات الكهربائية، ثم اتركيه وحاله. صحيح أنه قد يقع وتزل قدمه، ولكن هذا جزء من تربيته. وبعد قليل سيتعلم الطفل كيف يحتفظ بتوازنه وكيف يتجنب أسباب الإصابة والألم. وإذا وقع للطفل حادث بسيط، ترفقي به وكلميه بهدوء وقولي له أنه بخير. وعلى الفور تستطيعين أن تميزي من صراخه هل كانت السقطة مؤلمة حقًا بحيث تحتاج إلى تدليل الطفل بعضًا من الوقت أو أنها غير ذلك.

وسيتعرض الطفل أول الأمر للكثير من الفشل والإخفاق، وواجبك أن تبيني له كيف يستطيع التغلب على ذلك. فقد يزحف إلى ركن ثم يغرق في البكاء لعجزه عن معرفة كيفية الخروج من هذا المأزق. فساعديه على الخروج منه أو ضعيه في الوضع الصحيح حسبما يسهل عليه أمر الفهم السريع، وبعد حوادث قليلة مماثلة يستطيع الطفل الخروج من مثل هذا المأزق بنفسه. وقد يتعلق الطفل بمقعد ثم يتعذر عليه النزول منه. فعلميه كيف ينزل قدميه ببطء حتى تلامسا الأرض، وتحدثي إليه مشجعة إياه. وبعد أن تخلصيه من نفس المأزق عشرات من المرات ثم تلاحظي أنه لا يزال عاجزًا عن الخلاص بنفسه، اتركيه يحل مشكلته بنفسه. فمتى عرف أن العبء كله واقع عليه وحده، سيستطيع مجابهة الموقف تمامًا، ولو بشيء من الضجر. ويلوح أن بعض الأطفال يولدون وبهم ميل إلى الاتكال على الآخرين، ولكن على أمهاتهم أن يمتنعن عن تقديم أي مساعدة لهم متى عرفن أن في وسع الأطفال مواجهة الموقف بأنفسهم.

السفر بالطفل

قد تطرأ ضرورة السفر بينما الطفل لا يزال في أيامه الأولى، وقد سبق لنا أن قلنا أنه يحسن في الأشهر الستة الأولى ترك الطفل في البيت لأنه خير له، ولهذا نعالج هذا الأمر هنا. فقبل أن تقرري استصحاب الطفل معك في رحلة ما – أيا كان عمره – يحسن أن تسألي الطبيب أولًا. فحتى إذا بلغ الطفل ستة أشهر من عمره، فإن استصحابه في رحلة ليس أمرًا هينًا وقد لا تكون لهذه الرحلة صفة النزهة. ولسنا ننصح بالقيام بمثل هذه الرحلة إلا إذا كان هناك طارئ يحتمها وإلا إذا كانت رحلة إلى مكان تستقرين فيه بعض الوقت.

ويكمن سر النجاح في تدبير كل شيء مقدمًا. فإن اعتزمت السفر لبضعة أيام فقط، الجئي إلى السوق واشتري اللفافات التي يمكن الاستغناء عنها بمجرد استعمالها، ولكن إذا طالت الرحلة، استعملي هذا النوع من اللفافات في أثناء السفر على الأقل. وإذا كنت تناولين الطفل لبنًا بالزجاجة، اقتني الزجاجات البلاستيك فهي كبيرة الفائدة؛ فهذه الزجاجات تلقى بعد استعمالها، وبهذا يقل عبء تعقيم أدوات أعداد اللبن. كما أن هذه الزجاجة المصنوعة من البلاستيك صغيرة الحجم ولا تشغل مكانًا كبيرًا.

إعداد زجاجات الطفل

إذا كنت مسافرة بالطائرة، أمكنك أن تطلبي من المضيفة أن تضع لك في الثلاجة زجاجات من طعام الطفل تكفي ليوم كامل، على أن تسخن لك زجاجة منها كلما احتجت إليها. وإذا سافرت بالسيارة، أمكنك أن تأخذي معك مئونة اليوم بعد أن تضعيها في ثلاجة. ولما كانت هذه الثلاجات كبيرة في العادة بحيث يتعذر تعقيم الزجاجات وإعداد زاد جديد للطفل، فيحسن بك أن تأخذي معك علبًا صغيرة من اللبن المبخر ومن المادة السكرية إذا كان طفلك لا يزال يستعملها، أو خذي معك علبة من علب طعام الأطفال المجفف الجاهز بعد أن تطلبي من الطبيب نصيحته في هذا الصدد. وكل ما يعوزك بعد ذلك هو ماء دافئ معقم، ويمكنك الاتفاق مع المضيفة أو الخادم على إعداده. واخلطي من طعام الطفل ما يكفيه لكل وجبة بلا زيادة. وإذا استخدمت الزجاجات التي يمكن الاستغناء عنها بمجرد استعمالها، فلن تحتاجي إلا إلى أقل ما يمكن الزجاجات والمعدات الأخرى.

وستقوم المضيفة أو الخادم بتسخين طعام الطفل لك، وإن سافرت بالسيارة وجب عليك أما أن تستغني عن العلب الفارغة بعد كل وجبة أو أن تحتفظي بما يفيض فيها في الثلاجة. وتستطيعين إعطاء الطفل عصير برتقال معبأ في العلب، وستجدين هذا العصير في كل مكان وهو خاضع لرقابة الحكومة. أو لعلك ستصحبين معك علبًا من عصير البرتقال المعد للأطفال، ولا تنسي أن تأخذي معك فتاحة.

والسفر عبء ثقيل على المرضع يؤدي إلى تناقص وقتي في لبن الثديين فاسألي طبيبك قبل سفرك ليعطيك وصفة لإعداد طعام الطفل بحيث تسدين كل عجز قد ينشأ في لبن ثدييك. ولما كان المتوقع على أي حال أن يضطرب نظام معيشة الطفل في أثناء السفر، فيحسن له ولأعصابك أن تزوديه بزجاجة إضافية من الطعام لمدة يوم أو يومين إذا قل إفرازك من اللبن.

فائدة كبيرة للسلة

إذا سافرت بالقطار خذي معك سلة كبيرة للطفل أو حتى سلة ثياب يستطيع الطفل أن ينام بداخلها، فهي ذات فائدة كبيرة. ويمكن دس أشياء ضرورية كثيرة حول أطراف هذه السلة. وينبغي أن تأخذي معك حقيبة خاصة تحتوي على أمتعة الطفل وحقيبة أخرى لا تتعرض للبلل لوضع لفافات الطفل وملابسه المبتلة. وستحتاجين إلى أخذ عدة غيارات للطفل معك، كما يحسن بك أن ترتدي ثيابًا تتحمل البلل والوسخ لأن السفر بطفل يورث الاتساخ. واجعلي في متناولك كمية كبيرة من ورق التنظيف لأنك ستحتاجين إلى استعماله كثيرًا.

وإذا كنت تقودين السيارة، ضعي وسادة الطفل أو ما يشبهها على المعقد الخلفي، فهناك ينام الطفل سعيدًا أو يلهو مطمئنًا دون أن يثقل عليك بطلباته. وهناك مقعد خاص للأطفال يثبت في السيارة وهو ضروري جدًا للطفل متى سافر. ويثبت هذا المقعد على مقعد السيارة الأمامي،

مهيئًا للطفل فرصة رؤية منظر السيارات المارة. وهناك أنواع شتى لهذا المقعد، فمنها ما هو مصنوع من الخشب ويصلح لأن يكون مقعدًا للسيارة ومقعدًا مرتفعًا. ويمكن طي هذا المقعد وحمله بسهولة، واستخدامه في المطاعم والمنازل التي تترددين عليها.

قد يكون من الصعب أن تأخذي معك ملعبًا صغيرًا للطفل في كل مكان تذهبين إليه، ولكن يحسن مع ذلك أن تأخذيه إن كان ذلك ممكنًا. فستجدين إن منازل الذين تترددين عليهم تحتوي على أشياء كثيرة قابلة للكسر وهي تغري الطفل الحدث بتكسيرها لجهله بقواعد التصرف في ما يملكه هو ما يملكه الآخرون. كما أن بعض الأطفال يلتصقون بأمهاتهم ولا يدعونهن في حالهن عندما يجدون أنفسهم في مكان غريب وبين قوم غرباء. فإذا نصب للطفل ملعبه الخاص ووضعت فيه بعض اللعب التي يؤثرها فسيستهويه ذلك بعض الوقت، وتستطيعين أنت إن تتصرفي بشيء من الحرية.

ومن الأشياء الضرورية التي يتعين عليك أن تأخذيها معك الملاءات المشمع، فقد يتعين على الطفل أن ينام في فراش غيره، وطبيعي أن تصف الكراسي حول هذا الفراش حتى لا يقع الطفل منه. وإذا غطيت الطفل ببطانية مريحة ساعده ذلك على النوم في هذا المكان الجديد. ومما يذكر في هذا الصدد أن بعض الأطفال يألفون بطانية خاصة ولا يستطيعون النوم بدونها.

بديهي أنك ستضطرين إلى إدخال تعديلات كثيرة على برنامج طفلك، فاحرصي على هذا البرنامج بقدر المستطاع ولا تحملي همًا. وإذا كانت رحلتك قصيرة وكان من المتعذر عليك مراعاة هذا البرنامج، فاهتمي براحة الطفل وبسعادتك دون أي شيء آخر. وعندما تعودين إلى المنزل، يعود الطفل إلى المكان الذي ألفه ويعود بالتالي إلى النظام الذي اعتاد عليه، فالطفل يجنح عادة إلى إيجاد صلة بين أسلوبه في الحياة وبين ما ألفه من غرف وأثاث.

ولكن إذا طالت الرحلة، يحسن وضع برنامج منذ البدء واتباعه باستمرار، وحيث إن البرنامج الذي تضعينه يكون عادة برنامجًا مرنًا، فسيكون في وسعك بالتأكيد أن تعدلي فيه، ولكن متى عرفت أفضل الأساليب فتمسكين بها بقدر ما تسمح به الظروف.

رفقًا بالأقرباء

وإذا نزلت عند بعض الأقرباء أو الأصدقاء، فلا ريب في أنك ترتدين أن تسير جميع الأمور سيرًا طبيعيًا عاديًا بقدر المستطاع. صحيح أنك فخورة بطفلك، ولكن لا تكوني شديدة الحساسية في كل ما يتعلق به أو بأساليبك الخاصة، ولا تصدقي كل ما تسمعينه عن الحموات وعن الأجداد الذين يتدخلون في حياة أحفادهم. ولا تصدقي أن أسرتك تتدخل في شؤونك. والواقع أن معظم الأجداد اليوم يلمون إلمامًا طيبًا بالأساليب الحديثة للعناية بالطفل. وتذكري أن طفلك عضو في الأسرة وأن من

الطبيعي أن يكون أقرباؤك مهتمين بمصلحته اهتمامًا شديدًا. واستمعي إلى كل اقتراح أو تعليق دون أن تبدي نفورًا، فقد يكون في بعضها ما ينفع وفي البعض الآخر ما لا فائدة منه.

وإذا انتقد أحد أسلوبًا من الأساليب التي تتبعينها في تربية الطفل، اشرحي له سبب اتباعك هذا المنهاج وقولي إنك إنما تتبعين نصيحة الطبيب وأن النظام الذي تجرين عليه ناجح في التطبيق. فإذا توخيت الذوق في الأمر، وإذا كان طفلك صحيح البدن، فإن ناقدك سرعة ما يستبين وجه الصواب في أساليبك.

متى يحسن الحزم؟

ويتعين عليك أن تكوني حازمة في تنفيذ برنامج الطفل، ولا تدعيه يحرم من إغفاءته اليومية ولا من نومه المبكر، فإذا ضاع عليه موعد نومه، ظهرت عليه حالًا أمارات الغضب والضيق. ولكن احرصي على أن يمضي الطفل معظم ساعات يقظته مع والديك وأقربائك، وبمجرد أن يألفهم الطفل ويشعر بشيء من الاطمئنان معهم، اتركيه في رعايتهم واخرجي لبعض شئونك. وتدليل الطفل بواسطة جدية وبعض المعجبين به يفيده كثيرًا. وإذا سمحت لأصدقاء الطفل الجدد بأن يدللوا ابنك فسيسعدهم أن يتبعوا النظام الحازم الذي تسيرين عليه.

وأول ما تفعلينه عندما تسافرين بالطفل هو أن تأخذي الأمور على علاتها وتتجنبي الغضب إزاء ما لا حيلة لك فيه. حاولي أن تضعي لنفسك

برنامجًا مفصلًا قبل البدء بالرحلة، واعملي على تنفيذه بأقصى ما يمكن من الهدوء. ولا يبعد أن تجعلك هذه الرحلة مشغولة جدًا، ولكن إذا كانت الرحلة تستحق فعلًا القيام بها، ففي وسعك أن تجعليها مبعث سعادة الجميع المشتركين فيها بفضل حسن تنظيمها.

مِن الشْهر التاسِع إلى تمام العَام الأوّل

بعد أن يعتاد طفلك على نظام الوجبات الثلاث يوميًا، فإنه بقليل من المساعدة من جانبك، يستطيع أن يحافظ عليه زمنًا ما. غير أن هناك تغييرًا واحدًا يحتمل أن يقع في الفترة التي تجتازيها الآن؛ ففي النصف الأول من العام الأول يتغلب الطفل عادة على حاجته الخاصة إلى الامتصاص وهو ما أشرنا إليه قبلًا، ولهذا ينبغي بين الشهر التاسع والشهر الثاني عشر أن تتحول الزجاجة إلى فنجان لشرب اللبن. وليس ثمة وقت معين لهذا، وينبغي أن تتذكري أن بعض الأطفال يطول عندهم زمن الرغبة في الامتصاص عنه عند غيرهم. فإذا لاح لك أن الطفل لا يزال متعلقًا بالزجاجة تعلقًا عاطفيًا، اطلبي مشورة طبيبك قبل الشروع في فطمه.

أما إذا كان طفلك قد درج على تناول السوائل من الفنجان دون اعتراض على هذا الأسلوب، فالأغلب أنه لا مانع في البدء في عملية الفطام. والطفل الطبيعي يكون في هذا الوقت قد اعتاد شرب اللبن كما هو، ولكن ينبغي مع ذلك غلي اللبن وإعطاؤه للطفل دافئًا، وإذا كان طفلك يتناول طعامًا قوامه اللبن المبخر، يمكنك الاستمرار في تقديم هذا

اللبن إليه. فأربع أوقيات من اللبن المبخر مضافًا إليه أربع أوقيات من الماء الدافئ تكفي لتهيئة ما يعادل زجاجة من اللبن الطازج.

دعي الطفل يعتاد الشرب بالفنجان

إذا لم يكن طفلك قد اعتاد استعمال الفنجان، عوديه على استعماله قبل أن تستبدلي الزجاجة به.. ضعي على صينية الطفل عند تناوله كل وجبة فنجانًا من البلاستيك ذا لون جميل لا يكون محتويًا على شيء. واسمحي له أن يتناوله كما يشاء وأن يعتاد عليه ويألفه تمامًا. ثم ضعي قليلًا من اللبن في الفنجان مع كل وجبة ودعيه يشربه، واستغني عن الزجاجة وزيدي بالتدريج مقدار اللبن في الفنجان حتى إذا استكفى منه لم تعودي تستخدمين الزجاجة بعد ذلك.

وإذا ثار الطفل على الفنجان ثورة عنيفة، كان ذلك داعيًا إلى التريث بعض الشيء؛ فبعض الأطفال يشربون اللبن من الفنجان راضين باستثناء الوجبة الأخيرة في اليوم عندما يصرون على تناول الطعام من الزجاجة. وأطباء اليوم لا ينصحون بحرمان الطفل من هذه الزجاجة الأخيرة حين يتعلق بها ولو إلى أن يبلغ الطفل ثمانية عشر شهرًا أو نحوها. وعندئذ يحسن الانتهاء من فطم الطفل في جو من الحب والعطف وذلك بوضع الطفل في حجر أمه وتدليله مع محاولة إقناعه بتناول طعامه من الفنجان.

هل تتغير عادات الأكل؟

تتميز الأشهر الستة الأولى بنمو الطفل السريع وما يتبع ذلك من نمو سريع في شهيته بحيث أن القلق قد يستبد بك إذا ما بدأ طفلك ينفر من الطعام أو يطلب منه قدرًا قليلًا.

ولعلك كنت تبدئين كل وجبة بإعطائه اللبن مما يملأ معدته مؤقتًا فلا يكون فيها مكان للأطعمة غير السائلة. ولما كان تغيير عادات الطفل عسيرًا، فقد يتعين عليك الاستمرار في إعطائه قليلًا منه، ومتى فرغ من تناول الغذاء غير السائل، دعيه يشرب مزيدًا من اللبن. والمتبع عادة أن الطفل حين يأخذ في اعتياد نظام الوجبات الثلاث يوميًا، يقلل من تناوله للبن وأحيانًا يمجه. فإن فعل ابنك هذا، فخير لك أن تسايريه بأن تبعدي اللبن عنه إذا نبذه. وعوضي الطفل عن ذلك بإضافة مزيد من اللبن في أغذيته المطبوخة، كأن تعطيه شوربة بالكريمة أو عصيدة باللبن أو جبنًا غير مملحة. وكل ما يحتاج إليه هو شيء من التغيير، ولن ينقضي وقت طويل حتى يشرب اللبن راضيًا راغبًا مرة أخرى. ولا داعي لتحلية لبن الزجاجة أو لإضافة شيء إليه، فخير للطفل أن يتناول من اللبن مقادير قليلة لبضعة أسابيع من أن يمج اللبن المحلي بدون سبب.

شيء للمضغ

عندما يبدأ ظهور أسنان الطفل، تنمو لديه رغبة في المضغ، وهي رغبة ينبغي العمل على تشجيعها بكل طريقة ممكنة، وقد قلنا في الفصل

السابق أن الطفل سيمضغ شيئًا، أيًا كان، ومتى أصبح للطفل أسنان تكفيه للمضغ بسهولة، عوديه على تناول الأطعمة المخروطة بادئة بالمواد التي يحبها مثل الموز أو البطاطس. فاهرسي معظم الموزة أو البطاطس تاركة جزءًا قليلًا غير مهروس. فإذا تناول قطعة غير مهروسة، أتبعيها بقطعة مهروسة ولا تثقلي عليه.

وقد تستهوي الطفل خرطة من الموز أو قطعة من المكرونة فيمد يده لتناولها بأصابعه. فاغتبطي لذلك إن فعل لأن هذه هي الخطوة الأولى التي يخطوها لإطعام نفسه بنفسه وقدمي له قطعًا من الطعام يستطيع أن يتناولها. وبعض الحبوب تكون صغيرة الحجم، ولكنها تكون من حجم يستطيع الطفل تناوله بيده بسهولة. ضعي أمامه بضعة منها ليلهو بها، وسرعان ما يتضح للطفل أنها حبوب جيدة. واطبخي قطعًا من الخضر حتى تصبح هشة، فمثل هذه القطع كثيرًا ما تستهوي الطفل حتى قبل أن يرتضي تناول الطعام المفروم بالملعقة. فسيكون من السهل عليه تناول هذه الخضر بعد أن تمسحيها بمنشفة من الورق حتى لا تنزلق منه. ومما يسهل على الطفل تناوله بيده البيض المسلوق واللحم المفروم جيدًا، وبذلك ينشط في المضغ.

وبمجرد أن يألف الطفل نوعًا من الطعام المفروم، قدمي له نوعًا آخر. وجميع أنواع الأغذية المفرومة المعبأة في العلب خصيصًا للأطفال تصلح للطفل ويمكن هضمها حتى ولو كان الطفل بدون أسنان.

كلما أخذ الطفل يبدي اهتمامًا بتناول الطعام بنفسه، شجعيه على ذلك، وقد يتميز أكله بالفوضى أول الأمر، فتتسخ ملابسه وكرسيه المرتفع وأرضية الغرفة، ولسوف يمضي أسابيع في تعويد نفسه على استعمال الملعقة (وملعقة الطفل أهون في الاستعمال من غيرها)، فإذا انقض على زجاجة اللبن راضيًا سعيدًا، قذف اللبن مسافات بعيدة. وفي فترة التجربة والخطأ هذه رتبي كل شيء بحيث لا تحتاجين إلا إلى تنظيف أقل مساحة ممكنة بعد تناول الطفل وجباته. ويحسن أن تفرشي صحفًا في وسط المطبخ وتضعي عليها مقعده، فمتى انتهى من تناول طعامه أمكنك رفع الصحف والاستغناء عنها. وضعي قليلًا من اللبن في فنجانه في كل مرة، وكلما شرب ما في الفنجان زيديه منه. وعندما يتعمد سكب اللبن رغبة في التلهي، هزي رأسك وعرفيه بلهجتك الخاصة أنه يحسن به أن يتناوله ما دام أمامه.

في فترة التعليم يمضي الطفل كثيرًا من الوقت وينفق كثيرًا من الطاقة ليعلم نفسه كيف يتناول طعامه بنفسه، غير أنه قد يتعب من ذلك قبل انتهائه من تناول وجبته. وفي هذه الحالة لا تترددي في مساعدته على تناول طعامه. وفي الوقت عينه حذار من حمل الطفل على أن يتناول أكثر من طاقته. وطبيعي أن تقل شهيته في هذه المرحلة بعد أن يبدأ نموه البدني في البطء. (ولكن هذا لا يصدق على الأطفال جميعًا؛ فبعضهم يكون نهمًا حتى أنك لتتساءلين عما إذا كانت ميزانيتك تكفي!) ويحسن بك أن تدركي أن شهية الطفل تأخذ في حوالي هذا الوقت في التناقص ولاسيما

عندما يشرع الطفل في تناول وجباته بنفسه. وقد يلهو الطفل بملعقته ويحركها بأصابعه بعض الوقت ثم يفقد اهتمامه بالطعام بعد أن يستهلك منه قدرًا قليلًا جدًا. ولكن إذا تقدمت لمعونته على استكمال وجبته، فلن يحتاج إلى مزيد من الطعام. فارفعي الصفحة من أمامه، وكفى بعد الآن عن تقديم هذه المساعدات الكبيرة له، وإذا التهم كل ما قدمته له، اعرضي عليه مزيدًا من الطعام إلى أن يشبع.

وقد تمضي عليه فترة من الوقت يتناول فيها فطورًا كثيرًا، ثم يستغني عن الغداء ويتعشى عشاء متوسطًا، أو قد يفرط في غذائه باعتباره الوجبة الرئيسية، ولا يأكل في موعد الوجبتين الأخريين إلا قليلًا، فسيان أن يفعل هذا أو ذاك. فما دام الطفل متمتعًا بصحة جيدة، وما دام يحسن التكيف حسب الأحوال، فسيتناول من الطعام ما يكفي لحاجته البدنية. وكثير من مشكلات التغذية تنشأ عندما تصر الأم على إعطاء طفلها مزيدًا من الطعام بعد أن يشعر بأنه قد استكفى. وحتى لو تركت الأم طفلها يتناول وجبة خفيفة في فترة الغداء، فإنها أحيانًا تقدم له بين كل وجبتين شيئًا من البسكويت أو الكعك، وهذا خطأ، كما تعرفين إذا فكرت في الأمر، لن يشعر بالجوع في فترة الغداء نظرًا لتناوله البسكويت والكعك، ومتى حلت الساعة الثالث مساء عاد فتناول كعكًا وأفسد على نفسه عشاءه، وقبل أن تتبين خطأك يكون طفلك قد ارتد إلى نظام الوجبات الست يوميًا بعد أن كانت حياته قد انتظمت. كما أنه يكون قد أفرط في تناول المواد النشوية على حساب اللحم والفاكهة والخضر.

طبيعي أنه كلما زادت قوة الطفل وكلما تمكن من استكشاف أعضاء جسمه، كلما اعترضت سبيله أعضاؤه التناسلية فاستشعر شيئًا من المتعة. هذا أمر طبيعي جدًا. ولعلك تلاحظين عند تغيير لفافة طفلك أو عند تجريده من ثيابه إما للتدرب أو لأخذ حمام شمسي، أن الطفل يلهو بهذا الجزء من جسمه.

لا داعي للقلق من هذا، ولا تهتمي بما يفعله الطفل ولا يخامرك أدنى اضطراب، ويمكنك صرفه عن ذلك بإعطائه شيئًا يلهو به، ولكن، في ما عدا ذلك، لا تهتمي بشيء. وبعض الأطفال يلذ له أن يحك فخذيه معًا، ولكن ما دامت أعضاء التناسل نظيفة وسليمة فيمكنك تجاهل ذلك. وإذا حدث أي التهاب في هذه المنطقة وجب توجيه نظر الطبيب إليه.

وفي حوالي هذه السن يبدر عن بعض الأطفال من التصرفات ما يجعل آباءهم يتخوفون من أن يكون بهم شذوذ. فليس من غير المألوف أن يعمد الطفل في هذه السن إلى مناطحة الجدار أو خشب السرير أو إلى تطويح رأسه. وبعض الأطفال يهزون أنفسهم فيميلون إلى الأمام ثم إلى الخلف وهم جاثون على ركبهم أو معتمدون على أيديهم، أو يهزون الفراش بعرض الغرفة.

ولا يدري أحد ما يحفز الأطفال على ممارسة هذا الضرب من النشاط، ولكن من الخطأ الاعتقاد بأن ذلك دليل تدهور في العقلية. وليس

من المحتمل أن يصيب الطفل نفسه بسوء عندما ينطح خشب السرير، ولكن إن ساءك منه ذلك، أمكنك تبطين هذا الخشب. وإذا خشيت عاقبة الاهتزاز، أمكنك أن تحكمي تثبيت مفاصل الأرجوحة. وإذا أزعجك اصطدام الأرجوحة بالحائط عند اهتزازها، ففي وسعك تبطينها من الخارج لكتمان الصوت. ولسوف تختفي كل هذه التصرفات مع الوقت، وليس بين الأطفال من أساء إليه اجتياز هذه الفترة من حياته.

الوقوف

ومن مزايا ملعب الطفل أنه يسهل على الطفل الوقوف على قدميه، إذ يمسك بالسور وينهض واقفًا. وهذه التجربة تعتبر تجربة مثيرة، ولهذا نأمل أن يحاول طفلك القيام بها للمرة الأولى في فترة ما بعد الظهر حتى يكون أبوه في المنزل ويتاح له أن يراه. وبعد انقضاء بضع دقائق في إظهار استحسانك لما أحرزه الطفل وفي إعراب الطفل عن اغتباطه بهذا الفوز، قد تلاحظين أن مفاصل أصابعه تميل إلى البياض وهو متعلق بملعبه وأنه لم يعد يبدو سعيدًا. والسبب في ذلك هو أنه أدرك فجأة أنه لا يعرف كيف يجلس بمفرده.

فإذا حدث هذا، ساعديه وعلميه كيف يجلس بسهولة، فلا يكاد يجلس حتى ينهض من جديد، ثم يجابه نفس المشقة لعجزه عن الجلوس ثانية. وقد يستمر هذا الحال بضعة أيام وقد تهملين أعباء المنزل بسبب انصرافك إلى تعليم طفلك كيفية الجلوس. ولكن لا بد أن يجيء اليوم

السعيد الذي فيه تفلت يد الطفل فيسقط على مؤخرته دون أن يحس بألم، وعندئذ يقضي الطفل ساعات هنيئة في القيام والجلوس من تلقاء نفسه.

عندما يعتاد طفلك الوقوف على قدميه إلى مستوى المناضد وما شاكلها، فاعلمي أنك صرت الآن في مرحلة جديدة. وقد لا يحدث هذا في غضون السنة الثانية للطفل، غير أن كثيرين من الأطفال يعتبرون خطرًا على منافض السجائر وما إليها في أواخر العام الأول، بحيث يحسن أن تتأهبي منذ الآن لمجابهة هذا الاحتمال.

وهناك رأيان في ما يتعلق بمواجهة هذه الحالة الجديدة. فالبعض يقول أن الطفل البالغ من العمر سنة لا يمكن تعليمه ترك الأشياء وشأنها، وأن الحل الوحيد هو وضع الأشياء القابلة للكسر بعيدًا عن منال الطفل. والبعض الآخر يرى أن الطفل إذا بلغ من النضج مرتبة تمكنه من الوقوف على قدميه، فلا بد أن يكون قد بلغ مرتبة من النضج تجعله يتعلم كيف يفرق بين ما يلمسه وما لا يلمسه. وقد جربت مؤلفة هذا الكتاب كلا من الأسلوبين في تربية الأطفال، وهي تنصح بالأخذ بالأسلوب الثاني وتؤثره بشدة على الأسلوب الأول.

الطفل يحب أن يرشد

بديهي أنه ليس في وسعك أن تقولي لطفل بالغ من العمر سنة أو نحوها أن يترك كل شيء في مكانه، ثم تنتظري منه أن يطيعك، ولكن يمكنك أن ترشديه بطريقة ودية حبية إلى ما يمكنه أن يمسكه وما ينبغي له

أن يتركه. والطريقة التي اتبعناها مع الصغيرة «لوري» بعد أن نشطت حركتها، هي أن نضعها في الملعب الخاص بها ما عدا الأوقات التي نكون فيها إلى جوارها باستمرار. وإذا كانت لدينا كومة من المجلات أو رفوف الكتب، تركنا من المجلات والكتب ما يمكن للصغيرة «لوري» أن تتلهى به، وأخفينا ما قد يصيبها بسوء أو ما هو قابل للتمزق أو الكسر. ثم نترك الطفلة تطوف بالحجرة وتستكشف ما فيها. فإذا التقطت شيئًا تركناها تفحصه ثم قلنا لها «هذا يخص بابا أو ماما» ثم أعدناه إلى مكانه وأعطيناها بدلًا منه لعبة وقلنا لها «هذه لعبة لوري". فإذا همت بتناول كتاب أو مجلة أعطيناها ما يخصها وقلنا لها نفس العبارة. صحيح أن الأمر يحتاج إلى صبر كما أنه يحتاج منك إلى الحرص على أن يكون تعليمك للطفل بطريقة حبية بهيجة، ولكن لم يكد ينقضي أسبوع حتى تعلمت لوري الدرس، وبعد ذلك تركناها تلهو في البيت بحرية تامة دون أن نخشى شيئًا.

وعندما بلغت ابنتنا الثانية – واسمها دبي – هذه المرحلة كنت أنا مريضة وكان أبوها مسافرًا؛ فتركناها حرة تلهو بما حولها دون أن يرشدها أحد ما تفعله. ولم يكن هناك بأس من وضع كل ما يخشى عليه بعيدًا عن منال الطفلة – هذا إذا أسعفتنا الذاكرة – غير أن استصحابها في زيارة بيت آخر كان يضايق كل ذي شأن. كما أننا عندما كان نستقبل ضيوفًا لم تكن نستصوب إخفاء منافض السجاير والأطباق والفناجين والكؤوس على الأرفف العالية أو على دواليب الكتب. وقد تبينا، لسوء الحظ، أن من الصعوبة بمكان محاولة تعليم الطفلة التفرقة بين ما يخص والديها وما يخصها هي بعد أن اعتادت التلهي بكل ما تصل إليه يداها.

ومما يهون على المرء الحياة أن يخصص أسبوعًا أو أسبوعين عند ابتداء فترة نشاط الطفل في الحركة لتدريبه على النمو الذي دربنا لوري عليه. وهناك آباء كثيرون آخرون وفقوا في اتباع هذا الأسلوب ولم يندموا على ما أنفقوه من وقت في تدريب أطفالهم عليه.

وحتى إذا تعلم الطفل جيدًا ألا يلهو بما يخص الغير، فقد يمد يده أحيانًا إلى هذا الشيء، وعندئذ اطلبي منه برفق أن يعيد الشيء إلى مكانه، وارشديه في ذلك، وبهذه الطريقة تستطيعين تعليم الطفل كيف يتناول الأشياء بعناية كلما صادفه جسم ما.

دعي الطفل يحتد أحيانًا

إذا سهل على الطفل أن يتعلم كيف يحترم كل ما يخص الأسرة، وهذا أمر مرغوب فيه جدًا، فينبغي أن يكون عند الطفل ما يستطيع أن يمزقه ويحطمه ويهشمه تمشيمًا إدخالًا للسرور على نفسه. ولهذا يحسن في أول الأمر عدم إعطاء الطفل دمى (عرائس) جميلة أو هشة، ولتكن لعبته دمية صلبة يستطيع أن يضعها في فمه أو يطرحها بعيدًا كلما سره أن يفعل ذلك، وإذا كانت لديه لعبة مما يستعان به في تثقيف الأطفال، فلا تصرين على أن يلهو بها حسب الأصول.

صحيح أنك سترشدينه إلى كيفية استعمالها على الوجه الصحيح، ولكن إذا رأى هو استعمالها بطريقة أخرى تزيده مرحًا وسرورًا، فاتركيه يلعب كما يشاء، أما الكتب التي تعطى للطفل فيحسن أن تكون ذات

أغلفة من القماش حتى لا تتمزق، ويحسن أيضًا إعطاؤه بعض المجلات القديمة ليمعن فيها تمزيقًا وبعثرة.

والطفل في هذه السن يحتاج إلى التسلق، ومع أنه يحسن للطفل أن يمضي جانبًا من الوقت خارج ملعبه، فإنه يهوى اللعب فوق الحشيش، ولا بد من تهيئة مكان ذي أسوار له في الحديقة. وأعدي للطفل شيئًا يتسلقه، وليكن صندوقًا خشبيًا كبيرًا أو ما يشبه ذلك. وإذا كان الطفل في مكان رملي، فأعطيه دلوًا وجاروفًا أو حلة قديمة وملعقة فسيجد متعة كبيرة في اللعب بالرمل.

وينبغي أن يهيأ للطفل في داخل المنزل ما يستطيع أن يتسلقه أو يرتقيه كالصندوق الخشبي الخفيف الذي يستعمله في الحديقة، أو كمقعد منخفض أو كنبة غير مرتفعة. فإذا تعذر عليك أن تخصصي له شيئًا يتسلقه، فاختاري قطعة أو اثنتين من أثاث المنزل واتركيه يجتهد في ارتقائها، ولتكن تلك القطعة كرسيًا مريحًا أو مسندًا للقدمين. ومن الضروري، حتى إذا لم يتعرض أثاث البيت كله للتلف عندما يرتقيه الطفل ويقفز عليه، أن يتعلم الطفل كيف يحرص على الأثاث وعلى كل ما هو جميل بصفة عامة. ولكن أعدي له مقعدًا «للمرمطة". فإذا جلس الطفل في هدوء، فلا مانع من تركه على المقاعد الجديدة، أما إذا بدأ يمارس نشاطه الرياضي، فعندئذ ينبغي نقله إلى حيث لا يلحق بالأثاث تلفًا. واحرصي دائمًا على أن تكوني باسمة الوجه هادئة الطبع حتى يتعلم الطفل دون نفور أو مقاومة. ولا بد لك في بضع السنين المقبلة من أن تتجملي بالصبر إلى أقصى ما

تستطيعين، لأنك ستضطرين إلى تلقينه الدرس الواحد مرات كثيرة، وإن كان يلوح أحيانًا كأن على الطفل أن يعرف من تلقاء نفسه ما ينتظر منه أن يفعله. أما جزاؤك على هذا الصبر الطويل فستنالينه عندما تومض إمارات البهجة على وجه طفلك الصغير إدراكًا منه بأن ما فعله إنما فعله على الوجه السليم.

جليسة الطفل

قد تخرجين مع زوجك مرة أو أكثر في الأسبوع لتمضية الأمسية خارج البيت، ولكنك في الحين بعد الحين تريدين البقاء بمفردك بعد الظهر، وأنت في حاجة إلى مثل هذه الراحة، ومن المستحسن أن تستشعري شيئًا من الحرية، بين وقت وآخر، فتخرجي لشراء ما يعوزك من حاجيات دون أن يعرقلك شيء، أو تتناولي العشاء أو تلعبي البريدج مع صاحباتك، وعندما تعودين إلى زوجك وأطفالك تشعرين بأنك قد ازددت نشاطًا وحيوية.

وينبغي عند اختيار جليسة الطفل التي تؤنسه وتعني به في غيابك أن تراعي التدقيق التام شأنك عند اختيار طبيبك الخاص؛ فالجليسة التي تريدينها، لا بد أن تكون ممن يقدرن المسؤولية ويعول عليهن، وينبغي أن تتبع تعليماتك حرفيًا ولكن بشرط أن يكون لها من الفطنة والبديهة ما يهيئ لها أن تتصرف تصرفًا حكيمًا في أوقات الطوارئ غير المتوقعة. فإذا

تعذر عليك أن تجدي من تتوفر فيها هذه الصفات بين معارفك، صار من المتعين التدقيق في حالة كل من لا تعرفينها من جليسات الأطفال.

وفي بعض المدن تلقن المعاهد العليا أو جمعيات الشابات دروسًا في مجالسة الأطفال للراغبات في متابعتها؛ فلا بد من أن تتحري عن مثل هذه المعاهد أو الجمعيات في المدينة التي تقيمين فيها، فإن وجدت معهدًا منها أمكنك الاستعانة بإحدى طالباته. ويجوز لك أن تستفسري في مكاتب الاستخدام الملحقة بالكليات الجامعية فلعلها ترشدك إلى جليسة ذكية تعني بطفلك. وتوخي في بحث حالة كل جليسة أن تختاري من تستطيع أن تتردد عليك بشيء من الانتظام، حتى لا يضطرك الأمر إلى استبدال الجليسة كلما اعتاد الطفل صحبتها.

مهلة للتعارف

ومتى اهتديت إلى جليسة للطفل توحي بالثقة، اطلبي منها أن تتردد على المنزل قبل الوقت بيوم أو نحوه لتكوني أنت فيه؛ فهذا يساعدها على التعرف بالطفل وببرنامجه، كما أنه يهيئ لك فرصة الحكم على مدى قدرة الجليسة على العناية بالطفل. فإذا تعذر ذلك، فلا أقل من أن تصل الجليسة إلى البيت قبل موعد اعتزامك الخروج بساعة أو ساعتين، حتى لا يشعر الطفل بأنه قد ترك مع شخص غريب، وجهزي جميع وجبات الطفل وأطعمته، واكتبي على الورق برنامجه اليومي. ودوني على قصاصة من الورق بالقرب من تليفونك قائمة بأرقام التليفونات الخاصة بالأماكن التي

تقصدينها أو بالجيران الذين يستطيعون الاتصال بك فورًا وكذلك رقم تليفون الطبيب. وجهزي بعض أنواع المرطبات للجليسة، وحدثيها عن جميع الحيل التي تلجئين إليها لتنويم طفلك أو لوضعه في داخل ملعبه وغير ذلك من المعلومات التي قد تكون ذات فائدة.

مجالسة الطفل عمل جدي

وينبغي للجليسة أن تعرف أماكن وجودك وموعد عودتك؛ فإذا عدلت في برنامجك شيئًا بعد خروجك من الدار، بادري إلى إبلاغ ذلك للجليسة، واجتهدي أن تكوني في منزلك في الوقت المعين، وحاولي بكل طريقة ممكنة أن تحافظي على شعور الجليسة. (الأغلب أن تختار السيدات للقيام بمهمة الجليسة، ولكن الرجال أيضًا يستطيعون القيام بهذا العمل على أحسن وجه).

ويحسن ألا تتركي الحبل للجليسة على الغارب؛ فقد سمح أبوان لجليسة طفلهما بأن تدعو إلى المنزل صديقها وزوجين آخرين، وذلك حتى لا تتضايق الجليسة. فلما عادا إلى المنزل وجدا الطفل يصرخ من الألم الشديد دون أن يسمع أحد صوته، لأن الجليسة وأصدقاءها كانوا يديرون المذياع ويرقصون على أنغامه. وإذا كانت الجليسة طالبة في كلية أو معهد عال، فلا مانع من أن تأخذ معها بعض كتبها وتقضي الوقت في الدرس. وإذا كان على الجليسة أن تسهر إلى ساعة متأخرة من الليل فلا مانع من السماح لها باستصحاب صديقة معها. ولا ريب في أنه يهمك أن تعود

الجليسة إلى دارها بسلام. والمهم هو أن مجالسة الطفل هي عمل جدي خطير التبعة، وينبغي النظر إليه في ضوء هذه الحقيقة، سواء من ناحية الأبوين أو من ناحية الجليسة نفسها.

تدريب الطفل على التخلص من الفضلات

إذا كنت حتى الآن قد تجاهلت – عن حكمة – القيام بأية محاولة لتدريب الطفل على التخلص من فضلاته في «القصرية» فقد تصيبين شيئًا من النجاح لو حاولت ذلك الآن. ولكن حتى في هذه المرحلة من حياة الطفل لن تستطيعي أن تدربي الطفل على التخلص من الفضلات، وكل ما هنالك أنك تحاولين وضعه على «القصرية» كلما هم بإخراج فضلاته، ولعلك لا تحفلين بهذا الأمر. ولكن إذا حاولت ذلك مع الطفل عدة مرات ووجدت منه مقاومة ونفورًا، فالأفضل إرجاء الفكرة إلى أن يبدي الطفل بنفسه رغبة في استخدام مقعد التواليت، وهذا ما سوف نفصله في الجزء الرابع عشر.

ما أمكن إحرازه

خصص معظم هذا الفصل للحديث عن النجاح الذي قد يحرزه طفلك في هذه المرحلة من حياته، وحذار من الضغط على الطفل لحمله على القيام بأي شيء، ولكن ساعديه بمجرد أن تأنسي منه استعدادًا طبيعيًا.

مقعد للتواليت إذا قررت إجلاس طفلك على التواليت مرة أو مرتين في اليوم أملًا في خروج الفضلات منه، فستحتاجين إلى مقعد مريح له. ولعل أكثر المقاعد ملائمة هو مقعد خاص يثبت على مقعد التواليت العادي، وهو ذو مسندين للذراعين وظهر مريح، وله حزام في المقدمة يعطي للطفل شعورًا بالاطمئنان، كما أن له مسندًا للقدمين، فإذا كان طفلك ذكرًا، فستحتاجين إلى أنبوب عاكس يثبت في مقدمة المقعد لينساب فيه البول إلى التواليت.

وأحيانًا يحسن استخدام مقعد خاص للأطفال ذي فتحة عليا يجلس عليها الطفل وتوضع «قصرية» أسفله. ومن المستصوب استخدام هذا المقعد الخاص إذا كانت دورة المياه في الدور العلوي من منزلك، فإن ذلك يوفر عليك كثيرًا من الجهد في ارتقاء الدرج.

منضدة وكرسي: أما وقد اعتاد طفلك أن يجلس منتصب القامة فستحتاجين إلى مقعد يجلس عليه، ويحسن قبل الإقدام على شراء هذا المقعد أن تدرسي جيدًا مساحة بيتك وهل فيها حيز يتسع لهذا المقعد. ومن الملائم اقتناء منضدة في وسطها مقعد للطفل بحيث يمكن إجلاس الطفل على المقعد وربطه بالحزام فيصبح آمنًا. ويستطيع الطفل أن يستعمل سطح المنضدة المواجه له أما في اللعب أو في تناول الطعام. وإذا كان المقعد من النوع القابل للاهتزاز، فإنه يزيد الطفل سعادة وغبطة.

ولمعظم هذه الأدوات سيقان يمكن زيادتها طولًا أو قصرًا حسب الاقتضاء، فتطول سيقانها كلما نما الطفل. أضف إلى ذلك أن بعضها يمكن تحويله إلى منضدة عادية بعد أن تزول حاجة الطفل إلى استعماله. وإذا كانت في منزلك غرفة للعب، فستحتاجين إلى منضدة منخفضة، ويحسن أن تكون المنضدة مصنوعة من خشب متين وأن يكون سطحها مغطى بالمشمع (مع مراعاة أن يكون لون الشمع متجانسًا مع لون الأرضية)، فمثل هذه المنضدة تحتمل وطأة الاستعمال سنوات طوالًا.

مقعد للعب: وهو مقعد يصنع من الخيش أو المشمع بأي شكل من الأشكال المنوعة، سواء أكانت قوائمه من الخشب أو المعدن، ويجوز أن تكون قاعدته محمولة على "ياي". وإذا استخدم هذا المقعد جيدًا، فإن الطفل يستطيع أن يمرح عليه كما يشاء فيقفز إلى أعلى وينط، وهلم جرًا، ولكن يحسن ألا تطول مدة مرحه على هذا المقعد لأنه يتعب سريعًا.

عربة لدفع الصبي: إذا كنت تقيمين في المدينة فستحتاجين إلى عربة تدفعين بها الطفل، كما ينبغي ربط الأحزمة حول الطفل حتى يكون في أمان.

الفصل العَاشِر

من الشّهر الثاني عَشر إلى الشهر الثامِن عشر

بما أن طفلك لا يزال صغيرًا يحتاج إلى المحاضنة والتدليل، فإنك كثيرًا ما تلاحظين عليه في هذه السن تصرفًا ينم على ذكاء، سواء كان ذكرًا أو أنثى. فمرة تدهشك تصرفاته الصبيانية، ومرة تدهشك تصرفاته التي تدل على نضج أو ذكاء. وليس معنى ذلك أنه يكبر سنًا في هذه المرحلة، بل معناه أن ذكاءه ينمو على درجات مختلفة، ولكن عندما يبلغ طفلك شهره الثامن عشر، فإنه سيصبح فعلًا شخصية صغيرة متميزة.

وقبل التطرق إلى بحث ما يطرأ على الطفل من أمارات الذكاء، يحسن أن نتأمل برنامجه اليومي، ولما كنا نجهل الموعد الذي فيه يستيقظ أفراد أسرتك والذي فيه تشرق الشمس، فسنجري على اعتبار أن النهار يبدأ في الساعة السابعة صباحًا. ولك أن تكيفي الوضع حسب حالتك الخاصة كما هو مألوف.

يحسن – ما دام الطفل يتناول طعام الفطور الذي تتناولينه أنت وزوجك – أن تجتمع الأسرة كلها معًا لتناول وجبة الصباح؛ فبعد أن تغيري لفافات الطفل، ضعيه على مقعده، وأعطه فنجان لبن ريثما تصبين عصير الفاكهة وتقدمين الغلة المطبوخة، ولا مانع من إعطاء الطفل عصير الفاكهة الآن، إذا شئت، ولكن يحسن إعطاؤه له في الساعة التاسعة والنصف أو في الساعة العاشرة، حتى لا يشعر بالجوع في منتصف الصباح.

ويمكنك إعداد الشاي أو القهوة أو البيض في الوقت الذي يتناول فيه الطفل الغلة المطبوخة، ولا مانع من أن يقوم زوجك بإعداد الخبز المقدد (التوست)، وقد يزهد الطفل في البيض المسلوق قليلًا (نصف استواء) ويريد بدلًا منه بيضة مقلية أو مسلوقة بطريقة كسرها على ماء مغلي، فلا مانع من هذا التغيير، ولكن حذار من السمن الكثير مع البيض لئلا يتعسر على الطفل هضمه. وإذا وجدت من الطفل أعراضًا عن تناول الغلة المطبوخة، فاحرصي على أن تقدمي له خبزًا مقددًا (توست) مصنوعًا من الدقيق والردة لما فيه من غذاء كامل. وإذا رفض الطفل لسبب ما تناول الخبز المقدد بالزبد، فاغمسي الخبز في اللبن أو أعدي بيضة مسلوقة بطريقة كسرها على الماء المغلي ثم قدميها له مع التوست بعد تقطيعه إلى أجزاء صغيرة.

غفوة الصباح

بعد الفطور، حاولي مساعدة طفلك البالغ من العمر سنة على النوم ولو نصف ساعة. فمثل هذه الغفوة الوجيزة تعده لوقت المرح في الصباح. فإن لم ينم، فقد يهاجمه النعاس حوالي الساعة العاشرة والنصف، وعندئذ يرقد ولا يصحو قبل الساعة الواحدة بعد الظهر أو نحوها، مما يجعله بادي التعب والضجر بعد الظهر ومما يحرمه من أن يغفو ثانية بعد الغداء. وفي هذه المرحلة من مراحل الطفل يلاحظ أن مواعيد النوم تتغير من وقت إلى آخر، وقد يمر عليه وقت طويل يتعذر فيه عليه أن يعرف متى يحتاج إلى غفوة وجيزة. وقد يسبب ذلك تعبًا للأم، ولكن حسبك أن تحرصي بقدر الإمكان على انتظام مواعيد راحته، ونبهيه بشدة إلى المواعيد التي ترين أنه يستحسن النوم فيها.

الاستعداد للعب

وفي حوالي الساعة التاسعة صباحًا، أو لدى استيقاظ الطفل من غفوته، قدمي له عصير الفاكهة والفيتامينات وكسر البسكويت (الكراكرز) وضعيه في ملعبه خارج الدار. فإذا كان اليوم مطيرًا، ضعي الملعب تحت سقيفة واقية إن كانت لديك سقيفة، وإلا فاتركيه داخل المنزل. ودعي الطفل يلهو في ملعبه ما شاء أن يلعب، ثم أطلقي سراحه حتى يلهو في الحديقة ذات الأسوار أو في غرفة اللعب إلى أن يحين موعد الغداء. فإذا تضجر قبل موعد الغداء، فلا مانع من إعطائه قليلًا من اللبن ما لم يفسد

اللبن شهيته، وفي هذه الحال قدمي له قليلًا من عصير البرتقال أو الطماطم. ولعلك تستطيعين وضع الطفل في ركن قصي من أركان المطبخ وإعطاءه بعض الأواني والأشياء التي يلهو بها تحت ناظريك. والأطفال عمومًا يهوون اللعب بالأواني والحلل الخاصة بالأم، فيضعون الواحدة داخل الأخرى وينزعون الأغطية ثم يعيدونها إلى موضعها فوق الآنية.

وقت الغداء

الأغلب أن الطفل يحب تناول غداءه بين الساعة الحادية عشرة صباحًا والساعة الثانية عشرة ظهرًا. وينبغي أن يتألف الغداء من الفاكهة والخضر والنشاء (كالأرز والبطاطس والمكرونة) واللحم واللبن. فإذا آثر الطفل تناول غداءً خفيفًا وكانت شهيته مفتوحة على العشاء، فعندئذ يحسن تقديم هذه المواد جميعًا في فترة العشاء.

غفوة طويلة إن أمكن

بعد أن يفرغ الطفل من تناول غدائه، اغسلي يديه وفمه وضعيه في فراشه أملًا في أن يغفو غفوة طويلة.

وعندما توقظينه ثانية، قدمي له سائلًا (كاللبن أو الماء أو العصير) وكسرة من البسكويت (الكراكرز)، ثم ضعيه مرة أخرى في ملعبه ولا تخرجيه منه إلا إذا بدت عليه أمارات الملل. ولعله بعد ذلك يحب أن يلهو في

الحديقة ذات الأسوار إلى أن تلحقي به هناك للعب معه. وعندما يعود الأب إلى البيت، فقد يلذ له أن يتولى شؤون الطفل بنفسه.

فكرة للأب

يعود الأب إلى البيت أحيانًا متعبًا من العمل طوال اليوم فلا يجد من نفسه استعدادًا لتدليل الطفل رغبة منه في أن يغفو نصف ساعة، وهنا نشير على الأب بأن من الممكن الجمع بين الأمرين وهما الراحة ومصاحبة الطفل الصغير؛ ففي وسعه أن يرقد على الفراش أو على سجادة غرفة النوم (ويحسن أن يرقد على بطنه) ويدع الطفل يزحف فوقه. وسيسر الطفل بذلك جدًا. وعندما تلاحظ أن عناية الطفل بك قد قلت، فحسبك أن تدغدغ قدمه أو تحدث صوتًا مثيرًا، وعندئذ يعود الطفل إلى هجومه. وعندما تسترد قوتك، أنبئ الطفل بأن وقت الاستحمام قد حل، وانقل مسرح اللهو إلى حوض الاستحمام. فإذا كان في حمامك رشاش (دش) فلم لا تستحم مع ابنك؟ وتجمل في المرات الأولى بالصبر إلى أن يعتاد ابنك على رش جسمه بالماء من الرشاش. والواقع أن الطفل متى رآك تستحم بالرشاش مرة أو مرتين، فلن يخشى الماء أو يخاف الرشاش.

اللعب في الماء

فإذا كان الاستحمام في الحوض، افتح الصنبور إلى أن يصبح ارتفاع الماء الدافئ أربع بوصات أو خمس، ثم حمم طفلك سريعًا ودعه يلعب. واعرف أن طفلك لا يزال صغيرًا بحيث لا يمكن تركه في الحوض بمفرده ولو

دقيقة واحدة. وإذا حدث ما استلزم خروجك من الحمام لطارئ، فعليك إما أن تنتظر ريثما تحل زوجتك محلك في مراقبة الطفل، وإما أن تلف الطفل في بشكير كبير ثم تحمله معك إلى الخارج.

وثمة سببان يدعوان إلى نقل موعد استحمام الطفل من الصباح إلى المساء. والسبب الأول واضح وهو أن طفلك، بعد أن يقضي الوقت في اللعب يحتاج إلى نظافة في آخر النهار. أما السبب الثاني فهو أن إبقاء الطفل في الماء يساعده على الارتخاء ويصلح مزاجه قبل تناول طعام العشاء. وبعد الاستحمام يصبح الطفل مستعدًا لتناول عشاء مؤلف من فاكهة وخضر أو من إحداهما، ومن طبق حلو كالبودنج المصنوعة من الكاستارد، وكذلك من اللبن. وإذا لم يكن الطفل قد تناول بيضة في وقت الفطور، أعطيه بيضة الآن، أما في ما يتعلق بكأس اللبن، فإذا لاحظت أنه يتبول كثيرًا في أثناء الليل ويصحو مبتلا شاعرًا بالبرد، فحاولي ألا تعطيه سوائل بعد الساعة الخامسة مساء. وقدمي له كأس اللبن الذي كان مقررًا تناوله وقت العشاء، في الساعة الثالثة أو الرابعة بعد الظهر.

حسن التدبير:

يبدأ الطفل من الآن فصاعدًا في تناول نفس الطعام الذي يتناوله سائر أعضاء الأسرة، ولهذا يحسن بك أن تتدرجي في عدم تقديم طعام الأطفال المحفوظ في العلب إليه. وقد تبين على وجه عام أنه يحسن للأطفال أن يتناولوا طعامهم قبل آبائهم، ولكن إذا آثرت تناول عشائك في ساعة

مبكرة، وإذا لم ينصرف الطفل عن طعامه بسبب صحبتك له، فيحسن أن تتناولوا طعام العشاء معًا. وبعد أن يفرغ من تناول عشائه، لا مانع من أن يشاركك في تناول قطعة من بسكويت (الزويباك) أو من الكعك الخفيف. ولكن إياك أن تخطئي فتسمحي للطفل بأن يستجدي ما في طبقك. فقد يعجبك ذلك أول الأمر، ولكنه سيضايقك في ما بعد فلا تستطيعين تناول عشائك بسلام. وإذا طلب طفلك مزيدًا من الطعام، ضعي له في طبق صغير بعض ما أعددته على مائدة الأسرة.

أمارات الرغبة في النوم:

بعد العشاء ينشط الطفل عادة، فيمرح ويسرح في المنزل وتصبح صحبته ممتعة إلى أكبر حد. ولكن سرعان ما يحل وقت النوم. ولكل طفل طريقته الخاصة في الإعراب عن حاجته إلى النوم؛ فالبعض يتثاءب ويبدو عليه النعاس. والبعض يثور ويحاول إصابة نفسه كلما استدار. والبعض يشتط في تصرفاته فيعمل أعمالًا سيئة يعرف جيدًا أنه لا يصح أن يقوم بها، كأن يقلب منافض السجاير. حاولي أن تمسكيه قبل أن يفعل شيئًا من هذا، وارفعيه برفق بضع دقائق وغني له ثم خذيه إلى فراشه.

ويحسن بالوالدين أن يتناوبا في وضع الطفل في فراشه. فقد سمعنا عن أسرة اعتاد الأب كل يوم أن يحمل ابنته ويضعها في فراشها. وليس في هذا حرج، ولا فيه إلا ما يرضى عنه الجميع. غير أنه حدث ذات يوم أن اضطر الأب إلى ترك المدينة لداعي العمل، فرفضت ابنته أن تذهب إلى فراشها،

وأخذت تصرخ وتعول إلى منتصف الليل حتى تعبت من البكاء واستلقت نائمة. فإذا اعتاد الطفل شيئًا فهو لا يستطيع أن يتحول عنه. ولهذا يحسن مراعاة التغيير قبل أن يستقر شيء في ذهنه استقرارًا تامًا. أضف إلى ذلك أنه ينبغي للوالدين أن يشتركا في متعة وضع الطفل في فراش نومه، وهي متعة لا مثيل لها. فمهما يكن الطفل شقيًا نشطًا في خلال النهار، فإنه يصبح بعد أن تحمله بين يديك في ظلام غرفة النوم كالملاك الصغير.

ترتيبات اللعب:

ينبغي أن يكون للطفل مكان مريح يلهو فيه، في خارج البيت وفي داخله، بحيث لا يحتاج الأمر إلا إلى الحد الأدنى من رقابة الأم؛ فإذا كان بيتك رحبًا، اجعلي إحدى غرفه مكانًا للعب يجد فيه الطفل ألعابه المنزلية المختلفة، على ألا يكون في الحجرة إلا ما يصلح للعب الطفل، ويمكن وضع سور أو حاجز على باب الغرفة يستطيع الطفل أن ينظر من خلاله دون أن يتمكن من مغادرة الغرفة، وذلك حتى لا يشعر بأنه في عزلة تامة. ويمكن تجهيز هذه الغرفة بأشياء كثيرة مما يثير اهتمام الطفل: كأن يكون فيها مقاعد متينة ثابتة يستطيع الطفل أن يرتقيها، ولعب خشبية بسيطة يلهو بها أو يربطها بحبل، ومقعد صغير للطفل (ومن أبدع ما صنع في السنوات الأخيرة كرسي هزاز موسيقي)، وطبلة أو حلة أو صفيحة للضرب عليها، ومطرقة وقطع خشبية، والمكعبات الخشبية، والكتب ذات الغلاف المصنوع من القماش والمجلات القديمة، والدمى (العرائس)، ولعب الدفع

والجذب، والحيوانات المصنوعة من القماش والقابلة للغسل، وغير ذلك مما يستمتع الطفل بالتلهي به.

في إخفاء اللعب متعة:

ينبغي أن يكون في الغرفة أرفف منخفضة وصندوق كبير لحفظ لعب الطفل في أوقات عدم استعمالها، وفي آخر النهار يمكنك أن تتعاوني مع الطفل في إعادة اللعب إلى أماكنها. ويمكنك أن تتباري مع الطفل في إخفاء اللعب والاستمتاع بهذه المباراة. ويحسن أول الأمر أن تقومي أنت بإعادة اللعب إلى ما كانت عليه ووضعها في أماكنها. والأغلب أن الطفل سيبادر إلى نشر الفوضى في الغرفة، مما يضطرك إلى إعادة اللعب مرة أخرى إلى أماكنها بسرعة. ويتكرر هذا الأمر مرة بعد أخرى، ويحسن بمجرد أن تعيدي اللعب إلى مكانها أن تحملي الطفل بين يديك وتبادري إلى نقله من الحجرة. وبعد بضعة أيام أو أسابيع، سيعتاد الطفل رؤية اللعب وهي توضع على أرففها، ثم يقوم هو بوضعها بنفسه. ومتى فعل ذلك، وجهي إليه عبارات المديح. وقد يغره الثناء فيفسد ما رتبه أملًا في أن ينال ثناء جديدًا بعد ترتيب اللعب. ولكن تعلقي بالأمل، وعما قريب ستجدين طفلك مسرعًا إلى مساعدتك مدركًا لمعنى عبارة «أعدها إلى مكانها".

تهيئة مكان للعب:

وإذا لم تكن في منزلك غرفة خاصة للعب، ومعظم المنازل تخلو منها في هذه الأيام، فهيئي مكانًا فسيحًا في إحدى الغرف حتى يستطيع الطفل

أن يمرح فيه ويسرح. ويمكنك إخفاء صندوق اللعب وراء كرسي وتغطيته بمفرش مربع جميل في آخر النهار. ولسوف تتبينين أهمية هذا المكان الفسيح للعب لأن الطفل لن يستطيع أن يبقى في ملعبه طوال اليوم، كما أنه لن يكون بمقدورك أن تصرفي كل وقتك في مراقبة الطفل حتى لا يصيبه أذى.

أما في ما يتعلق باللعب خارج المنزل، فيهمنا أن نؤكد مرة أخرى ضرورة وجود حديقة أو حوش مجاور بحيث يكون هناك سور محيط بالحديقة وفي وسطها شجرة أو سقيفة للاستظلال تحتها. وطبيعي أن الأطفال جميعًا يحتاجون إلى ضوء الشمس، ولكن لا بد من أن تكون هناك منطقة مظللة يعتصم بها الطفل في حرارة الصيف. وهناك أشكال لا حصر لها من اللعب التي يلهو بها الطفل خارج المنزل، منها صندوق للرمل ودلو وجاروف، ومنها الكتل الخشبية التي يرتقيها، ومنها اللعب ذات العجلات، ومنها المراجيح ذات المقاعد المأمونة، ومنها أدوات اللعب في الحديقة، ومنها العربات الصغيرة ذات العجلات، وحبذا أن يكون عند الأسرة بعض الحيوانات الأليفة، لأن الكلاب والقطط والأرانب الأليفة تأخذ بألباب الأطفال وهم يلهون في الحديقة أكثر من أي لعبة أخرى.

المشي والكلام:

كثيرون من الأطفال يبدءون السير على القدمين والكلام في هذه السن، بينما البعض يبدءون قبل ذلك بشهر أو شهرين، ومهما يكن ما

تسمعينه من الآباء الآخرين عن أطفالهم وكيف إنهم بدءوا المشي والكلام قبل طفلك بوقت طويل، فلا يزعجك ذلك. فمما يسيء إلى الطفل نفسيًا وعاطفيًا أن يحمل حملًا على القيام بأي شيء. والتبكير في المشي والكلام ليس دليلًا على ارتفاع مستوى الذكاء، كما أن البطء فيهما ليس دليلًا على الغباء. فقد حدث مرة – وهذه قصة واقعية – أن كان هناك توأمان. وكان الطفل الأول منهما مبكرًا في نموه، وكان يدخل السرور على نفوس أبويه وجديه وأخواله وعماته. أما الطفل الثاني فكان يجلس كالكم المهمل على جذع شجرة – وكان الجلوس في حد ذاته مشكلة استغرقت منه نضالًا طويلًا حتى استطاع أن يتغلب عليها – ولم يحاول قط أن يقف على قدميه أو أن يتكلم أو أن يلعب. ولا حاجة إلى القول بأن الطفل الثاني كان سبب هم كبير لأسرته. ولكن هذين الأخوين التوأمين قد كبرا اليوم وصارا على نفس المرتبة من يقظة الحس والذكاء بحيث لا يخطر على بالك أنهما كانا على طرفي نقيض في طفولتهما.

وفي إمكانك مساعدة طفلك على أن يحذق كل ما يتعلمه في هذه السن متى أنست منه استعدادًا للمعرفة، فعندما يوجه نظرك إلى شيء ما، انطقي اسم هذا الشيء عدة مرات. وستلاحظين في مبدأ الأمر أن تقليده لك في نطق الكلمات بعيد كل البعد عن النطق الصحيح، ولكن لن يلبث بعد التكرار أن ينطق نطقًا قريبًا من الصواب. ويبدو أن بعض الأطفال يولدون ولهم استعداد طيب للسمع يمكنهم من استيعاب الأصوات بسرعة. غير أن الأمر عند البعض الآخر يحتاج إلى جهد طويل وإلى تدريب كثير. وقد تكون لطفلك موهبة فطرية في التقليد مما يجعله يلتقط الألفاظ

بسرعة ودون حاجة إلى تلقين مستفيض. أو لعله لا يملك التفرقة بين مخارج الحروف عند النطق. فإذا كان هذا حاله، وإذا بدا منه استعداد لتعلم الكلام، فقد تجعلين من تقليد الأصوات لعبة وتحاولين إشراك طفلك فيها. ولكن لا تجعلي الأمر يخرج عن كونه لعبة، وحذار من إظهار غضبك إذا ما تعذر على الطفل أن ينطق نطقًا صحيحًا، أو إذا ما زهد في اللعبة وآثر الصمت.

الطفل البطيء في الكلام:

ثم أن هناك أطفالًا متعبين ينمون نموًا طبيعيًا في جميع مراحل حياتهم ولكنهم لا يبدءون في الكلام إلا بعد أن يبلغوا السنة الثالثة من العمر، فهم يرون أن الكلام هم لا داعي له. فلم يتكلمون ما داموا ينالون كل ما يحتاجون إليه بالهمهمة ولغة الإشارة؟.. ويصدق هذا بوجه خاص على الطفل الذي يكون له أخ أو أخت أكبر منه. فالطفل الأكبر يدرك عادة ما يحتاج إليه الطفل الصغير ويترجم ذلك إلى أبويه. ولكن قبل أن تسلمي بأن طفلك يتكاسل عن الكلام، ينبغي أن تبحثي احتمال وجود علة في السمع. ومثل هذه العلة يصعب عادة رصدها في الطفل، ولكن إذا شككت في شيء من هذا، وجبت المبادرة إلى توجيه نظر الطبيب إليه. فكلما بكرت في علاج الطفل الأصم كلما كان الأمل في استرداد قوى السمع كبيرًا.

والمهم في موضوع الكلام أن تتذكري أن التكرار هو مفتاح الكلام، ولكن لا تجعلي الكلام مشكلة، ولا تتضايقي إذا سألك طفلك للمرة الخمسين عن شيء مع أنك تعرفين جيدًا أنه يعلم أن هذا الشيء هو كرة. فلن يستطيع الطفل تكوين مقاطع الكلمات بدقة إلا بعد أن يصغي إليك تكررينها مرات كثيرة.

أساليب مختلفة لتدريب الطفل على المشي:

كثيرًا ما يعبر الطفل عن شخصيته بما يبدو من مسلكه نحو المشي؛ فالبعض يبدي كثيرًا من الحذر والصبر في المشي، فيستند إلى الأثاث شهرًا بعد شهر، ولكن لا يكاد الطفل يحس بأنه قادر على المجازفة، حتى يمشي خطوتين دون أن يستند إلى شيء، على أن تكون الخطوتان بين كرسيين متجاورين. أما البعض الآخر، فإنه يغامر، واثقًا من نفسه ثقة تامة. وهذا الصنف لا يتدرب على المشي بالتدريج، بل يجرؤ على اتخاذ خطوات واسعة غير معتمد على شيء. والأطفال الذين من هذا النوع كثيرًا ما يقعون على وجوههم مما يقنع البعض بأنه غير كفء للمشي وأن أمامه بضعة أشهر حتى يقوى على السير على قدميه، غير أن هذه السقطات تعتبر في نظر بعض الأطفال تحديًا لهم يحملهم على المثابرة والإصرار إلى أن ينجحوا في المشي.

وإذا كان مما يبعث إلى النفس السرور أن يمسك المرء بالطفل بين ذراعيه، فإن مما نتطلع إليه جميعًا أن نرى الطفل قادرًا على المشي بمفرده؛

فالأب مهما يكن قوي البنية، يتعب من حمل طفله البالغ من العمر عامًا بعد مضي خمس عشرة دقيقة. فهناك إذن ميل إلى حث الطفل على المشي. ولكن ينبغي أن تذكري أن هناك أمرين يترتبان على جعل الطفل يمشي قبل أن يكون قادرًا على ذلك تمامًا، وهما: أن عضلاته قد تتعب من شدة الضغط عليها وأنه قد يثور. والطفل يعرف عادة متى يحل موعد مشيه، وهو يعرف هذا قبل أبويه.

عوامل قد تعوق المشي:

وثمة عامل آخر يتدخل في المشي كما يتدخل في كل مرحلة من مراحل نمو الطفل، وهو عامل التغيير؛ فأي تغيير في الحياة الرتيبة للطفل، مثل الانتقال أو السفر، يعرقل نمو الطفل عادة. فلعل الطفل يكون قد بدأ يخطو بضع خطوات، ولكن لا يكاد يحدث تغيير في حياته حتى يتقهقر ويعود إلى الزحف والحبو، وليس عليك إلا أن تتجملي بالصبر وأن تمنحيه الوقت الكافي. بمجرد أن يتكيف حسب الأحوال الجديدة يصبح قادرًا على متابعة ما سبق أن أحرزه من نجاح، ويزيد على ذلك نجاحًا جديدًا.

الأطفال يحبون المشي عادة:

على أن الطفل العادي يغتبط أيما اغتباط بفكرة المشي ويجب أن يتعلق بيدي من يكبره سنًا حفظًا لتوازنه واطمئنانًا إلى سلامته، ولا يسعنا أن نقول أنه ينبغي عليك أن تتركي الأمر لحرية الطفل فهو الذي يعرف مدى ما يحتاج إليه من مثل هذه المساعدة؛ فلو نصحناك بذلك فقد ينتهي

بك الأمر إلى مساعدة الطفل على المشي أربعًا وعشرين ساعة في اليوم، ولعل مما يورثك أقصى ما يمكن من السعادة أن تجعلي المشي جزءًا من برنامجه اليومي، وأن يتدرب عليه في وقت منتظم، كأن يكون ذلك في الوقت المخصص للعب الطفل مع أفراد الأسرة، ويستطيع كل من الأبوين أن يساعد الطفل على المشي فترة ما. وعندما يصل الطفل إلى درجة يستطيع فيها أن يتخذ خطى متثاقلة بمفرده، فيمكن للأم والأب أن يقفا على بعد قصير، بحيث يمشي الطفل جيئة وذهابًا من ذراعين آمنين إلى ذراعين آخرين. وقد يختال بهذا النجاح فيتعمد السقوط بضع مرات ليغرق في الضحك.

وبمجرد أن يهم الطفل بالمشي، ينبغي أن يكون لديه حذاء متين يلبسه عند السير. وقد حدث لطفلة أن حاولت المشي بضعة أشهر دون أن تتمكن من اتخاذ خطوة واحدة بمفردها، ولكن بمجرد أن وضع حذاء جديد في قدميها، استطاعت أن تقف بنفسها وأن تمشي. وقد يشير عليك الطبيب بنوع الأحذية اللازم لطفلك، أو قد يشير عليك بشراء الحذاء من محل خاص له خبرة في صنع أحذية الأطفال.

الفصل الحادي عشر

أي نظام يُراعى في تربية الطِفل؟

منذ أصبحت تنشئة الأطفال هدفًا للبحث العلمي، والجدل ما فتئ يدور حول النظام الذي يتبع في تربيتهم. فيرى البعض، وربما كثرتهم، أن لفظة «النظام» تحمل معنى العقاب والضرب والتوبيخ وحبس الطفل في ركن من الغرفة وحرمانه تناول طعام العشاء ، غير أن الكثيرين يعتقدون اعتقادًا جازمًا بأن الأطفال يضلون ما لم يختبروا في فجر حياتهم ضربًا من ضروب الإيذاء المتقدمة، وليس لهؤلاء إلا سؤال واحد يثيرونه هو: أي أنواع العقاب أجدى في تربية الأطفال؟

ويرى البعض الآخر – عن ثقة – أن العقوبات أو النظم أيًا كان نوعها هي إجراء عفى عليه الدهر. وهم يقولون: دعوا الأطفال ينشئون وفقًا لميولهم الطبيعية ولا تتعرضوا لهم، فإذا جاء الأوان، كان كل شيء على ما يرام.

ومن عجب أن تجيء نتيجة تطبيق هاتين النظريتين واحدة في الحالتين، كما اتضح من تجربة بعض الآباء. وتبين أن الأطفال المشردين قد ضربوا في طفولتهم ضربًا كفيلًا بأن يجعل منهم ملائكة لو كانت تلك هي

طريقة صنع الملائكة، وها هم أطباء النفس يحدثوننا عن الأطفال الذين ينشئون بغير أن يتعرضوا لأي نوع من أنواع العقاب أو النظام، فيقولون أن هؤلاء الأطفال قد يعانون من البؤس ومن عدم الاستقرار، بل من التشرد، مثل ما يعانيه الأطفال الذين عوقبوا عقابًا شديدًا في فجر حياتهم.

ولعل نظام التربية لا يزال موضوعًا نظريًا بالنسبة لك، والمقطوع به أن من يعاقب الطفل لا بد أن يكون شخصًا مريضًا يحب الإيذاء، وإما شخصًا عديم الإدراك. ولكن، كلما نشطت حركة طفلك واستقل برأيه، فلا بد أن تتعارض آراؤه مع آرائك آجلًا أو عاجلًا، فإن حدث هذا، فما هي الطريقة المثلى للتصرف تصرفًا فيه خير الطفل مستقبلًا؟

ما هو النظام؟

ولنبدأ بالتأمل في لفظة «النظام» طارحين جانبًا كل تحيز عاطفي بصددها، والناس عادة ميالون إلى أن يكونوا عاطفيين جدًا في ما يتعلق بهذه اللفظة، والنظام لا يعني العقاب، بل يعني التعليم والإرشاد. وعندما نتأمل النظام في معناه الصحيح، ندرك أنه في جوهره مسألة توجيه حين يحتاج الأمر إلى توجيه، فالأطفال يجيئون إلى هذا العالم وقد جهلوا كيف يجابهون هذا «الخليط الكبير» وكيف يعيشون في وسطه. ولا بد من انقضاء سنوات طوال حتى يتعلموا جميع أنواع السلوك اللازمة في حضارة معقدة تعقيد حضارتنا هذه. فهناك أشياء يصح للطفل أن يفعلها، وهناك أشياء لا يصح له أن يفعلها مع وجود تشابه بين هذه وتلك. ولن يستطيع الطفل

أن يفهم سبب إقرار بعض التصرفات وسبب استنكار البعض الآخر، مع ما هناك من أوجه شبه، إلا بعد انقضاء وقت طويل.

وهناك أوامر ينبغي على الطفل أن يطيعها فورًا حرصًا على سلامته، غير أن من الضروري للطفل أن ينمي استقلاله وهمته حتى يستطيع في ما بعد أن يواجه كل موقف معتمدًا على نفسه؛ فنحن نريده أن يقتل كل نزعة سيئة، وأن يفكر قبل أن يتصرف، ولكننا لا نريد للطفل أن يصبح شديد الحذر والتهيب بغير مقتضى، وعلينا تقع تبعة مساعدة الطفل على التمييز بين الخطأ والصواب دون أن نورثه في الوقت عينه شعورًا بالعار والذنب يلازمه ويتملكه إلى آخر العمر.

الطفل يريد أن يتعلم:

وليس كل هذا بالأمر الصعب، كما قد يبدو، لأن كل طفل يريد أن يتعلم. وليس هناك طفل يمكن أن يوصف بأنه مفطور على الشر. وما الأطفال «الأشرار» إلا أطفال أسيئت تربيتهم أو أهملوا إهمالًا خطيرًا. وبديهي أن ضرب الطفل أو عقابه عن أشياء لم يقصد أن يفعلها أو أشياء كان طبيعيًا أن يفعلها في سنه هذه إنما يؤدي إلى الثورة والعصيان، ولن يتعلم الطفل شيئًا من مثل هذا النوع من أنواع النظام، والأرجح أن يميل إلى الاعتقاد بأنه مكروه.

والمؤكد أنه إذا وثق الطفل من حب والديه له فإنه سيحبهما حتى ولو عاقباه عقابًا شديدًا؛ فأطفالنا يحتاجون إلى محبتنا، وهم على استعداد

لأن يثقوا بنا بل يصفحوا عنا! ولكن متى أحببنا أطفالنا حبًا عميقًا قائمًا على حسن الفهم، فلن تسمح لنا ضمائرنا أن نعاملهم معاملة غير عادلة. وقد تبين للكثيرين من الآباء أنهم يستطيعون أن ينشئوا أطفالًا مهذبين يقدرون المسؤولية ويحترمون النظام دون حاجة إلى ضربهم أو التنكيل بهم. ومثل هذا الأسلوب التربوي يعتمد قبل كل شيء على تفهم حالة الطفل في مراحل نموه وتطوره، وهو يحتاج كذلك إلى أن يفهم الآباء أنفسهم ويحرصون بدورهم على النظام وحسن المسلك.

الانتظام هو أساس التربية:

تحدثنا قبلًا عن الدور الذي يلعبه البرنامج النظامي المعقول في الحالة الصحية والعامة للطفل، ويمكن وصف الانتظام بأنه الإطار الذي يحيط بالتربية وحسن المسلك، سواء للأبوين أو للأطفال. والانتظام ضروري للأطفال الدارجين قبل دخولهم المدارس ضرورته بالنسبة للرضع. ولا معدى عن إحداث تغييرات بين الحين والحين. ولكنك ستتبينين على وجه عام أن الطفل يصبح متعبًا إلى أقصى حد في الأيام التي تتأخر فيها وجبات الطعام أو التي يحرم فيها عن النوم أو التي يتأخر فيها موعد رقاده. فهل يعاقب الطفل في مثل هذه الحالة؟ أفليس من الأحجى والأدعى إلى الإنصاف أن تحاولي المحافظة على البرنامج الذي يهيئ للطفل فرصة تمتعه بأحسن حال؟ فحيث تنتظم الأحوال المنزلية في غير ما اضطراب أو قلق أو هم، وحيث تدبر ربة البيت أمورها سلفًا، تقل حوادث «الشقاوة» عنها

في البيوت المضطربة غير المنتظمة التي تغلب عليها السرعة وينتشر فيها الهم، ففي مثل هذه البيوت لا يدري الطفل ماذا يحدث غدًا.

وليس معنى هذا العودة إلى نظام الغلو في الروتين والدقة المتناهية، وهو النظام الذي تعتاده المرأة في أعمالها المكتبية قبل الزواج، ولكن معناه وضع برنامج مبسط للأم حتى تستطيع أن تقوم بالأعمال الضرورية دون أن ترهق نفسها إرهاقًا شديدًا. ومعناه بالنسبة للطفل أن يشعر بالاطمئنان لأن دنياه منتظمة غير مضطربة، فيتناول وجباته في موعدها، وتنتظم أيامه فيجد وقتًا للعب ووقتًا للنوم وركوب السيارة ووقتًا يقضيه مع أبيه عند عودته إلى المنزل ووقتًا منتظمًا للرقاد.

ولكن، ينبغي أن يكون هذا البرنامج مرنًا، وما دام هناك برنامج موضوع فإن الطفل يستمتع بالحياة. فالطفل عادة يحب أن يكون على بينة مما سيحدث له في عالمه الصغير.

أهمية الترتيبات الخاصة باللعب:

سبق أن تحدثنا عن الترتيبات الخاصة باللعب التي تسمح للطفل أن يزاول ألعابه وتمريناته دون أن يتعرض لشؤون والديه، وهذه نقطة مهمة أخرى، إذ أنه كلما كبر الطفل كلما احتاج إلى حيز أرحب يستطيع أن يمرح ويعدو ويصرخ ويتشاجر ويكتشف ما خفي عنه دون أن يتدخل في شؤون والديه إلا في حدود ضيقة جدًا، وهذا بدوره عامل مهم في الحيلولة دون ما يسمى «مشكلات السلوك". ولنا أن نقول أن البيت الذي يهيئ هذين

الأمرين – وهما النظام المعقول والترتيبات الملائمة للعب الأطفال – هو البيت الذي يسهل فيه على طفلك أن ينمو نموًا سليمًا ويستمتع بالسعادة. ولكن العامل المهم في المعاملة هو مسلك أهم الأشخاص في حياة الطفل، وهل هناك أهم من أبيه وأمه؟.

تعلمي كيف ينمو الطفل:

الضرورة المهمة هنا هي أن تعرفي كيف ينمو الطفل وأن تلمي بما ينتظر أن يكون عليه مسلكه في كل مرحلة من مراحل نموه، ولعلك الآن تراقبين مرحلة من أنشط المراحل جميعًا، وهي المرحلة الطويلة التي فيها يصارع الطفل صراعًا بطيئًا إلى أن يصبح خبيرًا في المشي على القدمين.

وها أنت قد شهدت الحافز الذي دفع طفلك الصغير إلى اتخاذ خطواته المضطربة الواهنة الأولى. كما أنك شهدت العقبات الكثيرة التي لا بد أن يذللها قبل أن يستطيع الجري بحرية تامة. فلا بد لعضلات ساقيه وجسمه من أن تقوى ولا بد من أن يحفظ توازنه، ولا بد من أن يكون قد انبطح على وجهه مرة بعد مرة، فأحيانًا ينهض محتدًا عازمًا على مواصلة السعي على قدميه، وأحيانًا يضطرب فيعود إلى الزحف أو يصر على أن يمسك بأصبع أبيه أو أمه عند المشي.

وبديهي أننا لا نعاقب الطفل الصغير لأنه أخفق في المشي في محاولته الأولى ولم يمش كالبالغين، ولكن هناك ميلًا إلى توقع الكمال ولا شيء أدنى من الكمال عندما يكون الأمر متعلقًا بالسلوك. وقد تبين لنا أخيرًا أن

النمو العقلي والعاطفي والاجتماعي إنما يسير بنفس البطء الذي يسير عليه نمو الطفل في الجرأة وفي المشي، فلا بد من إخفاق يتلوه إخفاق وخيبة تجيء في آثر خيبة قبل أن يتمكن الطفل من التحكم في هذه الأشياء الجديدة وجعلها أشياء خاصة به.

وهناك أشياء كثيرة كانت تعتبر في الماضي مشكلات مستعصية، أما الواقع فهو أنها ليست مشكلات، ولكنها ظواهر طبيعية لكائن حي صغير يحاول بأقصى ما يستطيع من قدرة أن يكيف نفسه مع الوسط الذي يعيش فيه أو أن يتعلم مهارات جديدة، والمؤسف حقًا أن كثيرين من الآباء قد خلقوا مشكلات حيث لا توجد مشكلات، وذلك بسبب جهلهم لهذه الحقائق الأساسية.

التلهي بامتصاص الأصبع:

ومن ثم يمكن القول أن الفضل الأكبر للعلم في خلال الجيل السابق هو إزالة أسباب كثيرة كانت تجعل الوالدين يعولان الهم ويتعاركان مع أطفالهم بدون داع، مع أنهما يحبان هؤلاء الأطفال، وحسبنا أن نذكر مثالًا واحدًا؛ فقبل ثلاثين عامًا كانت هناك ضجة حول مص الطفل لإصبعه، وهو ما أشرنا إليه في فصل سابق، فلا يكاد الآباء يرون أطفالهم يضعون إبهامهم (جمع إبهام) في أفواههم حتى يصيبهم الذعر والفزع. وقد اتبعت أساليب شاذة ومستهجنة لمنع الطفل من أن يمتص إبهامه ولكن كانت النتيجة إفراط الطفل عمدًا في الامتصاص. ثم جاء العلم فبين أن

الامتصاص هو ضرورة فطرية في الطفل وأن الأطفال سيكفون من تلقاء أنفسهم عن مص إبهامهم – ما لم يكن المص قد أصبح موضوع نزاع مع الطفل – عندما يتحقق القصد من هذا المص في نموهم.

ولكن كلما أخذ العلم يتعمق في فهم طبيعة الطفل، كلما أمكن إماطة اللثام بالتدريج عن القوانين الطبيعية للنمو، وكلنا نعرف أن هناك فترات معينة يصبح فيها الطفل المهذب عنيدًا صلب الرأي على نقيض ما كان عليه، أو لعله، على الأقل، يبدو على هذا النحو. ولكن الذي يحدث فعلًا هو أن الطفل يحاول أن يغدو مستقلًا.

وكما أن الحافز الداخلي قد جعل الطفل ينهض على قدميه ويحاول المشي، سواء قدر أو لم يقدر، فكذلك يجد الطفل نفسه في فترة تالية مكرهًا على أن يفلت من السيطرة ويحاول أن يتصرف من تلقاء نفسه. وأولى هذه الفترات ليست بعيدة عنا، وسنتحدث عنها في الفصل الرابع عشر الخاص بالطفل بين العام الثاني والعام الثالث من عمره. أما الفترة الثانية فتكون عادة عندما يهم الصبي بالذهاب إلى المدرسة، والفترة الثالثة، وهي أبرزها جميعًا، هي الفترة التي تبدأ ببلوغ الصبي سن المراهقة.

إن معرفة الأبوين بما يحدث لطفلهما لا تؤدي بطريقة آلية إلى القضاء على عناد الطفل في هذه الفترات، غير أن الأبوين اللذين يعرفان أن طفلهما قد بلغ مرتبة جديدة من مراتب نموه يكونان أقدر على إرشاد الطفل إرشادًا حكيمًا لبلوغ هذه المرتبة، من الآباء الذين يعاملون الطفل

على اعتبار أنه مسئول مسئولية تامة عن مسلكه وأنه ينبغي تبعًا لذلك المبادرة إلى التنكيل به.

والآباء من النوع الأول يرون عمومًا أنه إذا منح الطفل مزيدًا من الحرية في أمور يستطيع أن يتولاها بنفسه، فسيكون أميل من غيره من الأطفال إلى تقبل ما قد يفرض عليه من قيود حرصًا على مصلحته الخاصة.

ونعرف أن هناك فترات يتعلق فيها الطفل بأمه تعلقًا شديدًا، ولا سيما عندما يغلب الطفل على أمره فجأة نتيجة لكل ما يطرأ عليه من مظاهر النمو، ويحتمل أن تمر بالطفل فترات تنتابه فيها المخاوف الناشئة إما عن سبب خارجي وإما عن اضطراب داخلي. فتعيير الطفل بهذا الأمر أو مخاطبته بلهجة فيها معنى التعيير لا يحسن إلى الطفل، بل لعله يزيد حالته توترًا. ولكن إذا أبدى الأبوين لطفلهما مزيدًا من المحبة والثقة، أمكن الاطمئنان على قدرة الطفل على التغلب في الوقت المناسب على هذا التعلق الشديد بالأم وكذلك على الشعور بالخوف.

وعما قريب سيضطلع طفلك بكثير من أمور العناية به، فيلبس ثيابه بنفسه ويخلعها بنفسه ويتناول طعامه بنفسه ويذهب إلى التواليت دون معونة منك، وسوف ترين كيف أن عملية بسيطة «كتزرير» القميص مثلًا تحتاج من الطفل إلى وقت طويل حتى يستطيع أن يتقنها. ويحسن أن تذكري أن تعلم أساليب العلاقات الإنسانية إنما يحتاج إلى وقت أطول من

ذلك وإلى إجراءات تحير الطفل؛ فالطفل يتصرف بناء على دافع داخلي يحضه على أن يستحوذ على الأشياء أو أن يدافع عن نفسه من كل اعتداء مستخدمًا أي سلاح قريب، فيعض، ويشد الشعر، ويرفس، ويصرخ. ولكن ليس معنى هذا التصرف أن الطفل سيصبح عدوًا للمجتمع عندما يكبر.

يجوز للأبوين أن يحميا الطفل الصغير من كل اعتداء عنيف لا يقوى على صده بنفسه. ولهما أن يوجها انتباهه إلى ناحية أخرى حين يريد الاستيلاء على جميع اللعب والاستئثار بها، مع إفهامه بأن للآخرين حقوقًا كما أن له حقوقه. ولكن لا داعي للقلق إذا ما بدا من الطفل تصرف عدواني أو غير اجتماعي، ولا سيما في المرحلة التي يخطو فيها الطفل أولى خطواته للاتصال بأقرانه وأنداده.

ولعل التقدم في فهم ما يبديه الطفل من مشاعر العداء والغضب هو من أهم، بل من أنفس ما عرف أخيرًا عن مراحل تطور الطفل، فقد يعلن الطفل في أوقات أنه يمقت أبويه ويبغضهما، وكان الناس في ما مضى يعدون هذا التصرف عملًا مفجعًا يستحق عليه الطفل عقابًا شديدًا، وذلك لأن طاقة الأبوين كانت منصرفة إلى قمع روح الاحتداد والعداء.

دعوا الشعور بالغضب يظهر:

أما المسلك الحديث فهو يدعو إلى ترك هذه المشاعر المفعمة بالغضب تظهر وتعلن عن نفسها، ويدعو إلى تقبلها بكل هدوء فهذا يريح

الطفل من عبء العداوة والعصيان. ويحدثنا أطباء النفس عن المشاعر المفعمة التي يتعين علينا أن نقضي عليها في فترة الطفولة، فيقولون أن هذه المشاعر تختمر في كامنة الطفل (اللا شعور) وتتسبب في التصرفات البادية الحقد التي تبدر عنه عندما يزداد وعيه بالعالم العريض الذي يعيش فيه.

وليس معنى هذا أنه ينبغي لنا أن نقف مكتوفي الأيدي وندع الطفل يصيب نفسه وغيره بسوء أو يفعل ما يشاء ويهوى. بل ينبغي أن ندرك أن الغضب أن هو إلا إمارة على وجود صراع أو اضطهاد داخلي. فلعل الطفل قد بذل مجهودًا مضنيًا صادقًا لبناء بيت من كتل الخشب الصغيرة ففشل في مشروعه لأنه كان أعلى من مستوى قدرته، وهو لهذا يغضب ويبكي. ويحسن بالآباء أن يتعلموا متى يتقدمون للطفل بمساعدة صغيرة، لا كبيرة، ومتى يصرفون اهتمام الطفل إلى أمر آخر. والأم التي تدع طفلها يلقي بكتل الخشب هنا وهناك ويعبر عن غضبه بهذه الطريقة هي أم حكيمة، بشرط ألا يلحق الطفل بأحد أذى، والأطفال الذين يستطيعون أن يعبروا عن غضبهم عارفين أن ذلك لن يقلل من محبة أبويهم أو اهتمامهما بهم وأن أبويهم على استعداد للإصغاء إلى أسباب شكواهم، يتعلمون مع الوقت كيف يضبطون مشاعرهم الحادة.

الارتداد إلى الوراء:

عندما يطرأ على عالم الطفل ما يبعث فيه الاضطراب، فلنا أن نتوقع من الطفل ارتدادًا إلى الوراء وسلوكًا بادي الطفولة، وهذا يحدث غالبًا

عندما يولد طفل جديد أو عندما تضطر الأم إلى دخول المستشفى أو عندما يحاط الطفل بوسط غريب عنه؛ ففي مثل هذه الأحوال يرجح أن تصبح القاعدة – لا الاستثناء – بل الفراش أو الاحتداد أو مص الإبهام. والطريقة التي بها تقدم المساعدة إلى الأطفال الذين صاروا يرتابون من أمرهم، هي منحهم الثقة لا تأديبهم بالعقاب.

ومتى وثق الأطفال من أنهم في أمان وأنهم لا يزالون يتمتعون بنفس الحب الذي كانوا يتمتعون به قبلًا، تخلوا عن هذا المسلك البادي الطفولة. وإذا حدث شجار أو خصام بين الأبوين، فالأغلب أن الأطفال يستشعرون أن في الجو توترًا وجفاءً. وإذا انقسم البيت على ذاته، تعلم الطفل في سن باكرة كيف ينتصر لأبيه على أمه أو العكس. أو لعل الطفل إذا أعوزه حب والديه وعنايتهم يلجأ إلى التصرف تصرفًا أرعن ما دامت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعرف أنها توجه الاهتمام إليه.

يتعين على الأبوين أن يتفقا على خطة يتبعانها مع طفلهم الصغير؛ فليس أبعث على البلبلة من أن يرى الطفل الصغير أباه يضربه على تصرف ما بينما تحتضنه أمه على التصرف عينه. وعندما يتصرف الأطفال على النحو الذي نبغيه ينبغي أن نسخو عليه بالمديح وأن نهمل، ما استطعنا، الحديث عن ألوان التصرف التي لا تروق لنا. فالأطفال يحتاجون إلى الشعور بأهميتهم.

وعندما يوفق الأطفال إلى اكتساب رضا الوالدين وثنائهم على مسلكهم، فسيحرصون على هذا المسلك، ولكن ينبغي من ناحية أخرى عدم إظهار الشعور بعدم الحب إذا ما بدا من الطفل سوء تصرف؛ فليقبل الأبوان مثل هذا التصرف في الحين بعد الحين وليمتنعا عن التهويل من أمره، فليس بيننا من هو كامل في كل لحظة!

أعدي الطفل متى استطعت:

يمكن تلافي كثيرا من أسباب الخصام إذا أعددت الطفل مقدمًا لتقبل فكرة قرب مجيء طفل آخر في الأسرة، وسنبسط ذلك في الفصل الخامس عشر، ومثل هذه القاعدة يمكن تطبيقها بنجاح في كل أمر من أمور الحياة اليومية، فمثلًا قررت أنا وابنتي لوري البالغة من العمر ثلاث سنين ونصف سنة أن نخرج مع بعض الضيوف البالغين في يوم الأحد إلى شاطئ البحر رغبة في تنسم الهواء العليل. غير أنه خطر لي أن هذا قد يسبب للوري ضيقًا لأنها اعتادت عند ذهابها إلى شاطئ النهر أن تلقي حجرًا بعد حجر في الماء، وهذا يحتم عليها أن تنبش الأرض بيديها مما قد يفسد جمال ثوبها الجديد الذي تلبسه اليوم؛ فقلت لابنتي أننا سنذهب اليوم إلى شاطئ النهر وسنكتفي بالجلوس والتطلع، لأن الصخور غطيت بالسناج (الهباب) الذي تنفثه القطرات المارة، وأن ثوبها اليوم جميل وينبغي المحافظة عليه حتى لا يتسخ. وقلت لها أنها تستطيع غدًا أن تلبس ثوبها القديم وأن تلقي الحجارة في الماء كيفما تشاء؛ فجلست لوري هادئة على شاطئ البحر ترقب الزوارق والقطرات وهي تروح وتجيء. وعند عودتنا إلى المنزل صاعدين

التل أخذت تنشد أغنية تقول «وعدت بأن لا ألقي حجارة، فلم ألق حجرًا واحدًا. فالحجارة تلقى عندما نكون في ثيابنا القديمة". وكانت لوري مزهوة سعيدة لأنها استطاعت أن تواجه موقفًا جديدًا بعد أن شرحته لها مقدمًا شرحًا معقولًا.

والأطفال يعشقون أن يكون لهم رأي في القرارات التي يتخذها البالغون، وقد يدهشك طفلك الصغير بما يبديه من استعداد كريم للتنازل عن بعض طلباته ورغباته.

لحظات الحيرة:

يتعذر بالطبع في بعض الأوقات معرفة سبب السلوك وهل هو نتيجة لحافز جديد من حوافز النمو أو نتيجة لاتجاه أو ميل غير مرغوب فيه، ولكن متى كان طفلك في الأغلب الأعم متمتعًا بالسعادة معقولًا في تصرفاته سهل الانقياد، فلا ضرر من التريث قليلًا ومراقبة الحال؛ فإذا كان قد حدث في حياة طفلك ما يمكن أن يعزى إليه هذا المسلك –كأن يكون ذلك تغييرًا فجائيًا من النوع الذي ذكرناه أو كأن يكون انفعالًا شديدًا – وجب بكل تأكيد التريث إلى أن تزول هذه الآثار من تلقاء نفسها دون حاجة إلى القلق. وإذا حدث العصيان في وقت يعصي فيه معظم الأطفال، وجب التساهل في الأمر وتركه، فإن طبيعة نمو الطفل وتطوره كفيلة بمعالجة هذه الحال. وإذا مرض الطفل، ففي وسعنا أن نمهله إلى أن يبرأ. وبديهي

أنه إذا زال عنه هذا المسلك البغيض، أدركنا أنه لم يكن ثمة ما يدعو إلى القلق عليه.

أما إذا لازمه هذا المسلك المقلق مدة أطول مما ينبغي، أو إذا اختفت ظاهرة لتحل محلها ظاهرة أخرى مزعجة، فعندئذ ينبغي أن تسعي إلى خبير طلبًا لمشورته.

وماذا نفعل في حالة عدم الطاعة؟

كل طفل، حتى وإن كان الطفل المثالي في العالم، لا بد أن يعصي أبويه بعض الأوقات. فماذا تفعلين في مثل هذه الحال؟ يحتمل أن تكوني مبالغة في طلباتك في هذه المرحلة من مراحل نمو الطفل. فإذا كان الأمر كذلك، فلا تشددي على الطفل أو تضغطي عليه. ولكن إذا كنت قد طلبت منه أن يعمل أمرًا تشعرين بأنه ضروري لمصلحته هو، فأمسكي يده بطريقة حازمة عامرة بأسباب الود والحب، ولا تتركيه حتى ينجز هذا الأمر.

ولكن يلاحظ أن الطفل البادي السعادة السهل الانقياد يثور على حين غرة نتيجة لإصابته بمرض، وفي مثل هذه الحال اتركيه يرتاح قليلًا وأعطيه كتابًا مصورًا أو غير ذلك مما يسليه تسلية هادئة. وسرعان ما تتضح لك حقيقة حاله وتتبينين هل كانت ثورته ثورة عارضة أو هل هي ناشئة عن علة.

ويحب الطفل دائمًا أن ينال مرضاة أبويه؛ فإذا تساهلت معه في ما يتعلق بالنقائص التي هي من خصائص الطفولة، وإذا أبديت تقديرًا للجهود التي يبذلها، فستجدينه معوانًا لك إلى أقصى ما تسمح به قدرته، ومتى عرف إنك إلى جانبه، فسيحاول دائمًا أن يعمل ما تطلبينه منه.

تريثي، ولكن راقبي طفلك أيضًا:

كان الآباء الحكماء قديمًا يعرفون أن أطفالهم سرعان ما يكبرون فينبذون التصرفات البغيضة، أما الآباء الحكماء اليوم، فإنهم يعرفون أن هذه التصرفات إن هي إلا جزء من مراحل نمو الطفل، وهم في هذا يفضلون آباء الجيل الماضي، فنحن نستطيع أن نراقب الاتجاه المستمر الذي يأخذ مجراه، ونأبى أن ننزعج من فترة التجربة والخطأ التي فيها يندفع الطفل بكل قواه إلى مرحلة جديدة يزداد فيها نضجًا ورشادًا، فإذا كان يصارع صراعًا يفوق إمكانياته، فلعلنا نستطيع أن نساعده في ذلك. وإذا أصيب بخيبة أمل، أمكننا أن نقول له بروح منشرحة بأنه قد حقق في الواقع تقدمًا كبيرًا، وإذا أراد أن يتريث فترة من الوقت قبل أن يقوم بمحاولة أخرى، أمكننا أن نصبر عليه، وفي وسعنا أن نشعره في كل وقت بأننا نهتم به وبأننا نتابع نشاطه وبأننا واثقون من قدرته على النجاح.

وإذا تمتع طفلك بمحبتك وعطفك وحسن فهمك، وإذا كنت على استعداد لمساعدته بقليل من التوجيه والإرشاد متى دعت الحاجة إلى ذلك،

ولكن على أن تمتنعي عن التدخل عندما يكون هو سائرًا في الاتجاه الصحيح بمفرده، فسينجح الطفل في حل مشكلاته بنفسه.

كيف يتصرف طفل عمره عام واحد

في ما يلي بيان مبني على البحوث العلمية عن البرنامج اليومي لطفل عمره عام واحد:

الصحو:

يستيقظ بين السادسة والثامنة صباحًا، وهو عادة ينادي أمه بدلًا من أن يصرخ يحتاج إلى تغيير ثيابه، ويمكن إعطاؤه كسر البسكويت (الكراكرز) ليسد رمقه. يمكن إعادته إلى فراشه حيث يلعب بنفسه لمدة تتفاوت بين نصف ساعة وساعة كاملة.

الفطور واللبس:

شهية طيبة لتناول الفطور، أهم ما في الفطور الغلة المطبوخة وكأس من اللبن يمسكه بنفسه. كثيرًا ما يخرج العقل ففضلاته بعد الفطور، ولكنه قد يقاوم فلا تضغطي عليه في هذا الأمر.

يبدي تعاونًا عند لبس ثيابه فيضع ذراعيه في الأكمام ويمد ساقيه للبس البنطلون.

النشاط في الصباح:

- يحب التسلق والزحف وجذب الكتب من الأرفف
- يمسك الأشياء الموضوعة على الموائد المنخفضة، فيحسن إبعادها.
- يؤكد شخصيته بقوله «لا» عند الخروج أو حتى أنا فيما يتعلق بما يعجبه!
- يستمتع باللعب لمدة ساعة في ملعبه الخاص. ويحب اللعب المتداخلة والمشابك
- يحب أن يقذف بالأشياء بعيدًا. وقد يصرخ عندما يتعذر عليه الوصول إليها.
- يزمجر دليلًا على رغبته في النوم. ويغفو نحو ساعتين. وقد يهمل أن يغفو صباحًا، فينام بعد الغداء.

الغذاء:

يستيقظ ويذهب إلى التواليت، وقد يبدي اهتمامًا بالعملية نفسها وبنتيجتها الشهية طيبة على وجه عام، غير أنها تتفاوت بسبب التسنين وعوامل النمو الأخرى.

يحب أن يأكل بأصابعه، ويبدأ في التدرب على استخدام الملعقة بنفسه.

بعد الظهر:

إذا تعب من تناول طعامه بنفسه أمكن إعطاؤه لعبة لتشغله بينما تتم الأم المهمة يستمتع بالخروج في عربته بعد الظهر، ويراقب حركة السيارات والناس حوله..

يحب مراقبة الأطفال الآخرين وهم يلعبون، غير أنه لا يزال على غير استعداد للعب معهم.

أول الليل:

يكون مستعدًا لفترة من النشاط، تسره لعبة الاختفاء.

يحب التدرب على المشي بمساعدة غيره، أو بمساعدة مشاية يحب اللعب مع البالغين، ويشوقه أن يشتركوا معه...

ينطق «ماما» وغيرها من الكلمات القلائل نطقًا صحيحًا.

لا يطمئن إلى الغرباء في المقابلة الأولى، ولكنه سرعان ما يألفهم.

يستمتع بالحمام. ويحب اللعب بفوطة الاستحمام والصابون.

العشاء والنوم:

الغلة المطبوخة، والفاكهة مستحبتان دائمًا. وقد يطلب أخذ زجاجة لبن معه إلى الفراش.

قد ينام بعد العشاء مباشرة أو قد يبدأ بالمشي حول فراشه واللعب فوق الأغطية.

الفصل الثاني عشر

من ثمانية عشر شهراً إلى عامين

البرنامج الذي يتبع مع الطفل في هذه السن هو بعينه البرنامج الذي كان يسير عليه. والأرجح أن يستغني عن غفوة الصباح إن لم يكن قد استغنى عنها فعلًا، ولعلك تلاحظيه إنه إذا غفا في الصباح فلن ينام بعد الظهر، وعندئذ يتعين عليك أن تحتملي مشاكساته إلى أن يحل موعد العشاء. (وفي هذه الحال يحسن أن يستحم الطفل في وقت مبكر عن المعتاد، فمن شأن الاستحمام أن يلطف مزاجه)، ومع ذلك فالطفل في هذه السن قد يحتاج إلى شيء من الراحة في الفترة الطويلة الواقعة بين الفطور والغداء، فلعلك تحاولين إعادته إلى فراشه نصف ساعة أو نحو ذلك بعد تناول طعام الفطور، على ألا تتركيه طويلًا فيغط في النوم.

أما الطعام الذي يتناوله فهو يقرب إلى حد كبير من الطعام الذي يتناوله البالغون، ولكن لا بد من منعه من تناول الأطعمة الثقيلة أو الكثيرة البهارات والحلوى الثقيلة كالجاتوه وما إليه. كذلك ينبغي عدم إعطائه الخبز الساخن.

مراحل تناول الطعام:

لا بد للطفل أن يجتاز مراحل مختلفة لتناول الطعام في الفترة التي تبدأ ببلوغه الشهر الثاني عشر وما يتلوها، وفي خلال السنين السابقة لدخوله المدرسة؛ فقد يمر عليه وقت يأكل فيه كل ما يراه أمامه. ثم تمر به فترة يقلل من كمية المواد الغذائية حتى ليدهشك أن ترينه على قيد الحياة، فإذا لم يكن قد بدأ التحول في طعامه بعد، فلا بد أن يبدأه حوالي الشهر الثامن عشر.

ولعل طفلك يدرج على تناول نوع من الطعام دون غيره من أنواع الأطعمة الأخرى؛ ففي فترة ما تتفتح شهيته لتناول الفاكهة ولا يتناول إلا قليلًا من ألوان الطعام الأخرى. وفي فترة غيرها يحب الاستزادة من تناول اللحم أو البيض أو نوع معين من أنواع الخضر، وفي فترة ثالثة قد يستهلك مقادير كبيرة من اللبن، وفي فترة غيرها قد لا يتناول منه إلا قليلًا.

وليس لهذا التغير في عادات الأكل ضرر ما، بشرط ألا يسمح للطفل بأن يأكل حتى يشبع من المواد السكرية والنشوية دون المواد التي تحتوي على البروتين والفيتامينات والمعادن، مثل اللحم بأنواعه المختلفة والبيض والجبن واللبن والخضر والفاكهة، فإذا لم يسمح له بتناول مقادير من المواد السكرية والنشوية تكفي لحفظ التوازن مع ألوان الطعام الأخرى، أمكن الاطمئنان إلى أن الطفل سيتناول طعامًا ذا عناصر غذائية متوازنة لمدة أسبوع أو نحوه. واقنعي طفلك بتناول ولو لقمة واحدة من كل ما

تضعينه له على الطبق، ثم اتركيه بعد ذلك يختار ما يشاء سواء أكان بيضًا أم لحمًا أم فاكهة أم خضرا. (وهناك طفل نعرفه يبلغ من العمر ثلاث سنين مضى عليه وقت كان يتناول فيه أربع بيضات في الفطور يوميًا، دون أن تترتب على ذلك آثار سيئة!).

الأوقات التي يأكل فيها الطفل ما يصادفه أمامه:

يحدث أحيانًا أن يقتصر الطفل على مد يده لتناول ما يصادفه أمامه من طعام، وهذا أمر متعب بالنظر إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الغذاء الجيد والسلوك الجيد؛ فإذا طالت الفترات التي يتصرف فيها الطفل على هذا النحو وجب عليك أن تستشيري طبيبك. فإن قال الطبيب أن حالة الطفل طبيعية، تجملي بالصبر وترقبي نهاية هذه الحال. فلعلها تنتهي بتهافت على الطعام. وفي الوقت عينه، حاولي، دون أن يكون في هذا إلحاح على الطفل، أن تثيري شهيته بتنسيق الطعام الموضوع في طبقه تنسيقًا جذابًا مغريًا.

فلبعض الأطفال إحساس بالجمال ولا سيما في ما يتعلق بلون الطعام وإعداده وتنسيقه. وهم يحبون أيضًا التنوع المستمر في ألوان الطعام، ولهذا يحسن أن يحتوي طبق الطفل على قليل من الطعام الهش (كالبطاطس المهروس أو الكوسة أو الفاكهة الشديدة النضوج) وقليل من الطعام المتوسط (كالخس أو شرائح الجزر الرقيقة) وقليل من الطعام القابل للمضغ (كاللحم المفروم والخضر المطبوخة والمكرونة). واختاري لكل طبق ألوانًا

جذابة، فلا تقدمي في الوجبة الواحدة مثلًا بطاطس وكرنبًا وصلصة تفاح وسمكًا، لأن جميع هذه الأطعمة عديمة اللون. ولا ريب في أن الطبق الذي يحتوي على طماطم أحمر وسبانخ وبطاطس وبيض ولحم يغري الطفل إغراء شديدًا. وسيكون هذا مبعث سعادة لكل منكما لأن تقديم الطعام بهذه الطريقة المشوقة يسعد الأم إذ تتولى تنسيق الطعام، ويسعد الطفل إذ يبهجه منظره. وفي إمكانك مثلًا أن تضعي كومة من الأرز في وسط الطبق، وتوزعي شرائح الطماطم على حافة الطبق كأنها عجلات بارزة، أما المساحة التي تتخلل الأرز والطماطم فيمكن ترتيب قطع اللحم والخضر فيها بالتناوب.

وإذا بدا على الطفل ذات يوم أنه يمج الطعام ولا يريد أن يأكل شيئًا، فلعل في اشتراكه في تنسيق طبقه والتحدث معك عن كيفية ترتيب مختلف أنواع الطعام ما يفتح شهيته.

الحاجة إلى رفاق اللعب:

إن هذه السن هي السن التي يحتاج فيها الطفل إلى رفقة غيره من الأطفال. صحيح أن الطفل لا يزال صغيرًا جدًا بحيث لا يستطيع التعاون في اللعب مع رفاقه، غير أنه يجب أن يجد معه في الغرفة أو في الحديقة طفلًا آخر من سنه. فإن جاء مسكنك قريبًا من دور أخرى فيها أطفال، فأنت سعيدة الحظ، ويمكنك أن ترتبي زيارات متناوبة عدة مرات في الأسبوع مع الأمهات الأخريات حتى يستطيع الأطفال أن يلهوا معًا في الوقت الذي

تتحدثين فيه أنت مع جارتك. وقد يختلف الأطفال على ما بين أيديهم من لعب، ولكن لا تتدخلي بينهم ما لم تكن هناك ضرورة لذلك. وكرري لهما عدة مرات «سنلعب بالدور، فسمير يلعب بالكرة الآن، وعندما ينتهي من لعبه يأخذ هاني الكرة منه". ثم اتركي الطفلين بمفردهما، وحاولي مراقبتهما دون أن يتنبها لذلك، لأن من عادة الأطفال ألا يتصرفوا بحرية تامة متى عرفوا أنهم تحت رقابة الأم، فإذا كان سمير مشاغبًا، وإذا بكى هاني وتباكى ليستأثر بكل شيء يصل إلى يديه، فأمهليهما بضعة أيام حتى يسويا ما بينهما من حساب؛ إذ أن هاني لن يسكت على ما أصابه من هزيمة، وسيحاول الدفاع عن نفسه في ما بعد لاسترداد كرامته. غير أن هذا قد لا يحدث، وتظهر على هاني أمارات الذل الدائم. وفي هذه الحال يحسن أبعاده عن سمير وجعله يلهو مع من هم أقل عدوانًا ومشاغبة إلى أن يسترد مزيدًا من الثقة بنفسه. ولكن اتخذي هذا الإجراء دون أن تلقي في روع هاني أن له أم تحميه وأنه يستطيع أن يلجأ إليك دائمًا لتقاتلي بدلًا منه.

وينبغي لكل طفل أن يتعلم – إن آجلًا أو عاجلًا – أنه يتعين عليه أن يأخذ وأن يعطي. وعليه أن يتعلم ذلك عن طريق اتصاله بالأطفال الآخرين؛ فالراشدون والبالغون لا يستطيعون أن يعلموه ذلك، ثم أنه لا يسعك أن تنتظري منه تعلم كل شيء بين عشية وضحاها. واعرفي أن طفلك سيكون مركزًا كل اهتمامه حول نفسه لبضع سنين مقبلة، وأنه قد يصاب في المعارك مع الأطفال الآخرين إلى أن يبلغ الرابعة أو الخامسة من عمره، وعندئذ يبدأ في تعلم كيفية اللعب في جو من التعاون ودون عراك.

سيتعلم الطفل من مصاحبة الأطفال:

وإلى جانب ما يتعلمه طفلك من غيره من الأطفال الذين هم في سنه عن ضرورة الأخذ والعطاء، فإنه سيتعلم منهم أشياء أخرى كثيرة؛ فمثلًا إذا كان الطفل بطيئًا في تعلم المشي، فإنه سيشرع في السير على قدميه عندما يرى طفلًا آخر سبقه إلى ذلك. أو لعله يبدأ في تناول طعامه بنفسه، إذا لم يكن قد شرع في هذا بعد، محاكاة لطفل آخر. والعكس أيضًا صحيح، فقد يرى الطفل الذي يتناول طعامه بنفسه منذ أسابيع أن زميلًا له يأكل بمساعدة أمه، فيقرر هو أيضًا الاعتماد على أمه. ولا ضرر من أن تأخذ الأم هذا الأمر على سبيل التفكهة وتطعم الطفل بضع مرات، ولكنها تذكره في الوقت عينه وبطريقة رقيقة أنه لم يعد طفلًا وأنه يستطيع أن يتناول طعامه بنفسه. وإذا مر الأمر دون تهويل، فإن الطفل سرعان ما يعود إلى استقلاله السابق فيطعم نفسه بنفسه.

والمأمول ألا تكوني من الأمهات اللائي يخاطبن الطفل قائلات: «يا نونو، تأمل كيف تجيد هدى تناول غذائها بمفردها. أليست صغيرة لطيفة؟". فهذه الطريقة تؤدي قطعًا إلى جعل الطفل الصغير يكره هدى ويأبى بعناد أن يقلدها. كما أنه سوف يشعر بأن والديه يفضلان هدى عليه. ويحسن في تنشئة الأطفال أن نتذكر دائمًا الحكمة التي فاهت بها المسز مالابروب وهي «أن في المقارنة هجاء وسبا".

وإذا لم يكن في المنطقة التي تعيشين فيها أطفال آخرون، رتبي، ولو مرة في كل أسبوع، زيارة لأسرة لديها أطفال صغار؛ فمما يسيء إلى الطفل اجتماعيًا أن يكون جاهلًا بوجود مخلوقات أخرى صغيرة مثله!

الطفل يتعلم الكلام:

إذا أردت لطفلك أن يتعلم كيف يحسن الكلام، وجب عليك أن تتحدثي إليه بوضوح، وأن تتجنبي الحديث إليه بالكلام المدغم أو الصبياني. فالكلام المدغم الذي تختلط مقاطعه وتضييع معالم مفرداته لا يساعده على تعلم الكلام، كما أن الأسلوب الصبياني يضيع عليه فرصة النطق الصحيح؛ فخاطبيه بعبارات سهلة يستطيع أن يفهمها ويستوعبها بوضوح، وحبذا مراعاة أصول القواعد الصحيحة عند الكلام. وإذا كان من عادة بعض الناس أن يتكلموا بسرعة، وجب عليهم أن يراعوا البطء قليلًا في الكلام عندما يتحدثون إلى الأطفال الصغار، ولا مانع بين الحين والحين من استعمال لفظة صبيانية هنا أو هناك، فليس في ذلك ضرر بل ربما كان ذلك موضوع إعجابه، ويتعين عليك قطعًا أن تكوني طبيعية عند التكلم مع الطفل فلا تحاولي الاصطناع أو الادعاء.

ولا معدى للطفل، حتى وإن كان يتكلم على غير وجه، من أن ينطق بعض الألفاظ بطريقة معوجة باعثة على الضحك. فلا تقلديه أو تسخري منه، وادخري ضحكك للأوقات التي لا يكون الطفل بالقرب منك حتى لا يسمعك تعيدين كلماته المشوهة. وإذا حاول أحد أن يقلد الطفل، أمكنك

أن تقولي «نعتقد أن الطفل يتكلم جيدًا»، ثم انتقلي إلى موضوع آخر، وسيدرك هذا الرجل مغزى تغيير الموضوع.

والجدول التالي يبين بطريقة عامة ما يمكن توقع حدوثه من تطور في الكلام عند الأطفال:

السن	الذكور	الإناث
عامان	٣٠٤ كلمات	٧٤٣ كلمة
ثلاثة أعوام	٨٢٢ كلمة	٩٢٠ كلمة
أربعة أعوام	١٦٠٣ كلمات	١٥٧٦ كلمة
خمسة أعوام	٢١٨١ كلمة	٢٠٥٨ كلمة
ستة أعوام	٢٩٩٦ كلمة	٢٠٦٤ كلمة

تجارب الإبداع الفني:

الأطفال عامة يحبون الموسيقى منذ يبلغون بضعة أشهر من أعمارهم، فهم يحبون أن يسمعوا والديهم يغنون لهم، حتى وإن لم يكن الصوت رخيمًا مشنفًا للآذان، وقد يضحك الطفل على محاولتك الغناء، ولكنه يستجيب مع ذلك للأنغام وقد يضيف إليها من عند ألحانًا غريبة تخلق من الأغنية شيئًا جديدًا. ولكن، حذار من أن تسخري منه لأن ذلك يجرح شعوره

سريعًا، وحاولي تشجيعه على الغناء وجاريه فيه، وغني له كل ليلة قبل أن يرقد في فراشه، ولو لبضع دقائق، وكلما كبر الطفل، أمكنك زيادة فترة الغناء، وربما اشتركت الأسرة كلها في الغناء أمامه بانتظام.

وإذا كان في منزلك بيانو أو آلة موسيقية، وإذا كان هناك من يستطيع العزف على هذه الآلة ولو بإصبع واحدة فهذا يكفي لإدخال متعة جديدة على نفس الطفل.

الخطوة الأولى في عالم الموسيقى:

وفي أثناء النهار أديري المذياع للإصغاء إلى البرامج الموسيقية، وستجدين أن الطفل يستمتع بالإصغاء إلى أجود أنواع الموسيقى وإلى الأنغام السهلة كذلك، ويعتبر الجرامافون من الآلات المفيدة التي يمكن للأسرة أن تقتنيها وتستثمر فيها بعض مالها. وهناك أسطوانات جميلة تنتجها شركات الأسطوانات لتناسب الأطفال من كل سن، فيمكن اقتناء بعضها، وسرعان ما يتعلم الأطفال الأغاني عن ظهر قلب، ويغنونها في مصاحبة الأسطوانة، ومع الوقت يتقنون الغناء اتقانًا تامًا. وستحتاجين إلى عينات من ألوان الموسيقى المختلفة، لأن الأطفال يحبون التنوع، وكثيرًا ما يهتزون طربًا على أنغام الموسيقى دون تقيد بقواعد خاصة للرقص، وستطربين جدًا وأنت تراقبين الطفل يرقص على هواه على أنغام الجاز والموسيقى الكلاسيكية والشبيهة بالكلاسيكية دون احتفال بقواعد الرقص. ولا تحاولي إكراه الطفل على الاستماع إلى الموسيقى، واكتفي بإدارة المذياع أو الجرامافون.

ولا شك في أن من محاسن الاتفاق أن ينشأ الطفل في بيت يعمر بألوان شتى من الموسيقى.

الكتب المصورة:

يحب كثيرون من الأطفال الذين بلغوا من العمر عامًا واحدًا أن يتصفحوا الكتب المصورة المصنوعة من القماش القابل للغسل، فمتى بلغ عمر الواحد منهم ثمانية عشر شهرًا، طاب له أن يستمع إلى أمه وهي تروي له حكاية، حتى وإن لم يفهم منها شيئًا. والبعض الآخر من الأطفال لا يكون لديهم استعداد لسماع الحكايات إلا بعد أن يبلغوا العام الثاني أو منتصف العام الثالث، ولكنهم يستمتعون بتصفح الكتب المصورة على السواء.

عالم القصص والحكايات:

عندما يبلغ الأطفال السن التي يهون عليهم فيها فهم القصص؛ فهناك كتب لا عدد لها حاوية لجميع أنواع الحكايات. وكتب الأطفال تستهوي الصغار جيلًا بعد جيل؛ فإذا اقتنيت لطفلك مجموعة واحدة من هذه القصص، فسيبلى الكتاب بين يديه صفحة صفحة. والأطفال يحبون سماع القصص الجديدة دائمًا، وينبغي عليك بين وقت وآخر أن تضيفي إلى مكتبة طفلك كتبًا جديدة مما يظهر في السوق كل يوم ومما يستهوي الطفل.

وربما يحلو للأب والأم أن يتبادلا القراءة للطفل كل ليلة عندما يهجع في فراشه، لأنه إذا تعين على واحد من الأبوين أن يقرأ للطفل كل ليلة فقد

يتعب من ذلك لأن الطفل قد يصر على سماع حكاية واحدة لمدة شهر كامل رافضًا الاستماع إلى غيرها من الحكايات. وحبذا لو أبديت لطفلك شعورًا بأنك تلتذين بدورك بهذه الحكاية. اقرئي له ببطء، واستخرجي للطفل المعنى الكامل للحكاية.

الفن عند الطفل:

يطيب لمعظم الأطفال في سن الثانية أن يلعبوا بقلم عادي أو بقلم ملون وورق، ويتعين عليك في ما بعد أن تعطي الطفل بعض الألوان المائية وتهيئي له لوحة كبيرة وأوراقًا كبيرة من أوراق الصحف ومنصة تستند إليها اللوحة، حتى يرسم الطفل بدلًا من أن يلوث الجدران والأثاث وورق الحائط بما يصل إلى يديه من أدوات التجميل أو الدهان. ويحسن كذلك أن تشتري له أوان للألوان المختلفة، واحرصي دائمًا على إعطاء الطفل فرصة التلوين على هواه، فلا ترشديه ولا تنتقدي ما يرسم. وستلاحظين أن الطفل يبدأ «بتلطيش» الألوان دون أن يحاول رسم شيء معين. وفي اعتقاده أن هذا الخليط من الألوان عمل من أعمال الفن يبعث على منتهى الرضا. وعندما يتقدم في الرسم ستلاحظين أن أشجاره ذات ألوان عجيبة، فالجذع أحمر اللون، والأوراق برتقالية، والأشخاص الذين يرسمهم من رجال ونساء لا تناسب بين مقاييسهم العجيبة، ولكن هذه هي الطريقة التي يريد أن يرسم بها، وهي في نظره بعيدة المغزى.

التعبير عند الطفل:

إن الطفل إذ يرسم شيئًا أو يلونه لا يقصد أن يخرج بصورة جميلة هي بهجة للناظرين؛ فالرسم بالنسبة له لون من ألوان التعبير عما يحس به، وطريقة من طرق تصوير الأشياء كما تتراءى له شخصيًا؛ فالطفل لما يتمكن تمكنًا كافيًا من اللغة بحيث يفرغ عواطفه الداخلية في قالب من الكلام المعقول، ولكن ها هو يجد في الرسم طريقة للتعبير يستطيع أن يستخدمها إذا ما سمح له أن يبدع ويخلق بطريقته الخاصة. واستخدامه لأدوات الفن دون إرشاد أو قيد هو عامل مهم من عوامل تطوره، كما أنه يساعده على بسط مشكلاته بنفسه، وكلما حاول الطفل أن يعبر عن مشاعره بصدد الأشياء والتجارب بتسجيل ذلك على الورق، كلما استطاع أن يتعلم كيف يفهم الأشياء على نحو أفضل. وقدرة الطفل على التعبير عن نفسه كما يشاء هي عون له على التغلب على ما يضايقه من عواطف، فزودي طفلك بأدوات الفن، ودعيه يعبر عن نفسه بها كيفما شاء.

تلقين الطفل أن يكون نظيفًا:

لسنا نطلب منك أن تكوني واحدة من أولئك النساء اللائي يعتقدن بأن المنزل لا بد أن يكون مرتبًا في كل وقت، فنحن لا نرتاح كثيرًا إلى هذا النوع من النساء، ولكننا نريد أن نقول أن الوقت الحالي هو خير الأوقات لتعليم الطفل أن كل شيء ينبغي أن يعاد إلى موضعه بعد الانتهاء منه؛ فللطفل عند اللعب أن ينثر الأشياء ويبعثرها كما يشاء. وله بعد أن يصنع

منزلًا من كتل الخشب أن يبقي على هذا المنزل فترة من الوقت حتى ولو كان ذلك في غرفة الجلوس، ليتاح لغيره أن يرى صنع يديه ويعجب به. ولكن ينبغي أن نؤكد مرة أخرى مزايا تعليم الطفل كيف يعيد اللعب إلى موضعها بعد أن ينتهي من اللعب، وكيف يجعل من ذلك جزءًا طبيعيًا وعاديًا من عاداته اليومية.

وقد سبق لنا أن تحدثنا عن كيفية البدء بتعليم الطفل كيف يعيد لعبه المنزلية إلى موضعها وذلك بإظهار روح المحبة والود له (راجعي الفصل العاشر). أما اليوم وقد كبر الطفل بعض الشيء وصار يقضي جزءًا كبيرًا من وقت اللعب خارج المنزل، فينبغي كذلك إعادة وسائل التسلية خارج المنزل إلى مكانها، وإذا لم يكن في منزلك سقيفة أو ما يماثلها لوضع هذه الوسائل تحتها في الأيام المطيرة، يحسن وضعها بالقرب من المنزل وتغطيتها بقطعة من المشمع الواقي من البلل.

وإذا حافظت على مراعاة ذلك كل يوم، وفاتك ذات ليلة أن تعيدي وسائل التسلية إلى مكانها، فالأرجح أن ينبهك طفلك إلى ذلك، ومع الوقت يعتاد الطفل على إعادة الأشياء إلى أماكنها كما يعتاد اللعب، ويجد في هذا وذاك متعة كبيرة.

وسائل للخدمة الذاتية:

ينبغي أن يكون لكل طفل الوسائل التي تمكنه من خدمة نفسه بنفسه، وعندما يبلغ نحو الثانية من عمره يهتم باستخدامها؛ فينبغي أن تكون في

غرفته أرفف وأدراج على درجة من الانخفاض بحيث يهون عليه الوصول إليها، كما ينبغي أن تكون هناك مشاجب (شماعات) منخفضة لتعليق الجاكتات والبيجامات والبرانس وما إليها، وعندما يستبدل الطفل ثيابه، يحسن بأمه أن تعيد كل شيء إلى مكانه بترتيب وتعلق على ذلك تعليقًا موجزًا، فإذا أحس الطفل برغبة في مساعدة أمه، فسيمد يد العون من تلقاء نفسه، وقد يجيء إليك بالملابس كلها ويطلب منك وضعها في موضعها، أو لعله يشترك معك في تعليق الملابس وإعادتها إلى الأدراج.

ويحسن بالوالدين أيضًا مراعاة الترتيب:

قد لا تكونين أكثر نساء العالم حبًا في الترتيب والتنظيم، ولكن يحسن أن تشرعي من الآن في تعديل هاته الحال، لأنه لا يعقل أن تطلبي من الطفل العناية بأشيائه بينما غرفتك أنت بعيدة كل البعد عن الترتيب، والمألوف عن الأطفال أنهم يعلقون تعليقات في الصميم على ما يلاحظون في آبائهم من بعثرة الأشياء هنا وهناك! وقد يأتي إليك الطفل ببعض ما يخصك ويقترح عليك أن تعيديه إلى موضعه.

تشكو أغلب ربات المنزل من أنهن يضيعن نصف النهار في التقاط الأشياء في أنحاء المنزل. فلا يكاد المنزل يبدو نظيفًا مرتبًا حتى يقلب أفراد الأسرة كل شيء رأسًا على عقب. ولا يحتاج الأمر إلى أكثر من خمس دقائق لإحداث مثل هذا الانقلاب، ويبدو أن قلة من الناس هي التي تدرك أن الإبقاء على المنزل مرتبًا نظيفًا إنما يحتاج إلى عناية كل فرد من أفراد الأسرة

وشعوره بالمسئولية في هذا الصدد؛ فعلى كل فرد أن يعلق ملابسه ويرتب ما أفسده بنفسه. ولكن لا تغالي في الترتيب والنظافة مغالاة شديدة إذا كان الأمر يهم الأطفال؛ فالبيت ينبغي أن يجمع خصائص البيت، ومعنى هذا أن يكون أفراد الأسرة أحرارًا في بعثرة أشيائهم.

وهناك حل وسط مقبول يقضي بجعل غرفة الجلوس حسنة الترتيب ما دامت الأسرة وضيوفها يستعملونها، على أن يسمح بشيء من التساهل في غرفة الطفل، ومع ذلك فلو توفر في الغرفة عدد كاف من أرفف الكتب واللعب ودولاب حسن الإعداد وعدد كاف من الأدراج، فإن ذلك يساعد على جعل كل غرفة من غرف الأطفال بهجة للناظرين.

كلمة عن السلوك:

ليس القصد بالسلوك هو كيفية استعمال الشوكة استعمالًا صحيحًا وفي الوقت المناسب، بل القصد منه هو مراعاة قواعد المجاملة واللياقة مع الآخرين، والطفل يتعلم المجاملة واللياقة (أو نقيض ذلك) بمحاكاته سلوك الذين هم حوله وبمراعاة شعوره الخاص بالنسبة للناس، وإذا ألححت عليه وطلبت منه أن يقول «شكرًا» كلما أسديت له خدمة، فقد يردد هذه العبارة لا عن اعتراف صادق بالشكر، بل عن الخوف منك.

هل اتفق لك أن رأيت طفلًا صغيرًا بعد أن أعطيت له لعبة وقد أشرق وجهه بالسعادة والسرور، ثم يلتفت بفتور إلى والديه وهما يذكرانه قائلين

«والآن ماذا تقول؟ قل: شكرًا". ألم يكفهما وجهه البسام؟ هل نعطي الطفل شيئًا لندخل السعادة على قلبه أو لنسمع منه لفظة «شكرًا"؟

وهناك – من ناحية أخرى – أطفال يدهشوننا بقولهم «شكرًا» في سن مبكرة، وذلك من تلقاء أنفسهم وبحرارة صادقة، وأولئك يطيب لهم ترديد هذه اللفظة لأنهم سمعوا والديهم يرددونها أو لأنهم عرفوا أن الناس يحبون سماعها.

المحاكاة في التهذيب:

إذا كان البالغون مهذبين في معاملاتهم مع بعضهم البعض ومع أطفالهم، فإن الصغار سيكتسبون عادة الأدب اكتسابًا طبيعيًا لا صنعة فيه، فإذا جرى الأب على أن يساعد زوجته على الجلوس والقيام وهما عند المائدة، فإن طفلهما الصغير يفخر عندما يسمح له بأن يفعل نفس الأمر. ومثل هذا يصدق على مظاهر كثيرة للسلوك بطريقة مهذبة تراعي قواعد المجاملة، كشكر المضيفة على الوقت السعيد الذي هيأته لضيوفها، وفتح الباب للآخرين والتقاط ما قد يسقط على الأرض مما يتعلق بكبار السن وهلم جرا.

والأطفال الذين ينشئون في بيوت تعرف معنى الحب واللياقة والمجاملة غير المتكلفة لا يسعهم أن يصبحوا على فظاظة وخشونة، ولا يأبى الطفل التجمل بالأدب إلا في حالتين: عندما يكره على ذلك إكراهًا يبغضه فيه،

وعندما يشعر بأن أبويه غير صادقين في جهودهما لحمله على أن يقول الصواب ويفعله.

وسيجيء وقت، والأغلب أن يكون قبل بلوغ العشرين، يشتاق فيه الأولاد والبنات إلى الإلمام بقواعد الأدب في المجتمع، ويلتهمون كتب الإتيكيت التهامًا إن وجدوها، وفي وسعك أن تتجملي بالصبر في كل مرحلة من مراحل نمو الطفل.

ماذا ينتظر من طفل عمره عامان؟

في ما يلي وصف ليوم نموذجي من أيام طفل عمره عامان، استنادًا إلى نتائج ملاحظة مئات من الأطفال الذين يختلف كل منهم عن الآخر:

بدء النهار: يلعب الطفل في فراشه سعيدًا لمدة نصف ساعة بعد صحوه، ويسعده أن يرى أمه.. يصبح معظم الأطفال في حالة بلل، حتى ولو لحقتهم الأم في أثناء الليل.. يتناول قليلًا من طعام الفطور معتمدًا على ذاته شيئًا ما.. قد يحب الانفراد في الحمام، وأحيانًا يلوث نفسه بالبراز. زوديه بالصلصال والطباشير.

النشاط المعتاد في الصباح: يهتم بلبس الثياب وخلعها. ويقوى على إدخال يديه في الأكمام وساقيه في البنطلون.. يستعمل عبارات من ثلاث كلمات، يتحدث عن نفسه بذكر اسمه، يزداد محصوله من الكلمات شيئًا فشيئا...

يبني برجًا من ستة مكعبات أو سبعة... يحب اللعب بالألعاب المتحركة كالقطارات والتليفون.. قد يقول «لا» ردًا على كل طلب.. يحتد أحيانًا.

يحب اللعب بالقرب من طفل آخر، لكن دون أن يلعب معه فعلًا

يستولي على لعب الأطفال الآخرين ويرفض كل مشاركة في لعبه

يحب المشاركة في إعداد طعامه، ويطعم نفسه بنفسه. لا يزال يسكب الطعام على ثيابه بكثرة.. قد يطلب النوم.

بعد الظهر: يغفو عادة ولكن بشيء من الصعوبة. قد يحتاج إلى إيقاظه بعد ساعتين أو ثلاث ساعات.. يحب التجول وركوب العربات والمشي على الأفاريز والجدران المنخفضة.. يحب الأنغام، ويغني مقطوعات قصيرة ومقتطفات من أغان طويلة ويشذ عن المفتاح الموسيقى عادة.

أول الليل: يهوى الرسم واللعب بالصلصال، ويحب الإشارة إلى صور الأشياء في الكتب المصورة وتسميتها.. يحب الشقلبة، ويحسن عدم الإفراط فيها قبل موعد النوم.. يصعب على بعض الأطفال أن يكونوا مع والديهم في وقت واحد.. يتعلق بأمه وكثيرًا ما يحضنها ويضمها.. إذا كانت الأم حاملًا فمن الحكمة أن يقال للطفل أن الجنين ينمو في الداخل.. يبدو عليه الاضطراب إذا غاب أحد أفراد الأسرة بضعة أيام أو إذا انتقلت الأسرة إلى مكان آخر.

الاستحمام والعشاء والنوم: يغار من الطفل الجديد ويحبه في وقت واحد. من الخير أن يسفر عن غيرته.. يساعد على تنظيف نفسه وهو في الحمام.. يحب اللعب في الماء.. يحب الاشتراك في إعداد العشاء. يتناول طعامه بنفسه إلى حد ما.. قد يخرج فضلاته للمرة الثانية بعد تناول الطعام. يسره النجاح ويضايقه الفشل.. كثيراً ما يتعذر عليه الإغراق في النوم.. تزداد مطالبه، وقد يخرج من غرفته.. يقاوم كل محاولة لإيقاظه ليلًا حتى لا يبلل نفسه. أما البنات فقد يستيقظن من تلقاء أنفسهم للذهاب إلى التواليت.

الفصل الثالث عشر

طِفْل جَدْيد في الأسْرَة

يلوح أن شباب اليوم قد جروا على اتباع نظام بمقتضاه يجيء الطفل الثاني بعد الطفل الأول بوقت قصير، كأن يكون عامين مثلًا، وحجة الزوجين في هذا أنهما ما داما يجدان نفسيهما مقيدين بطفل واحد، فليقيدهما طفل ثان ولا حرج. ثم أنهما يشعران بأن التقارب في العمر بين الطفلين يجعلهما رفيقين ممتازين يشتركان معًا في كثير من الأمور؛ فليس من المستبعد إذن أن يجد الطفل في هذه المرحلة من مراحل عمره أنه سيصبح عما قريب أخًا لطفل جديد أو طفلة جديدة.

فإذا كان هذا صحيحًا، فقد تتعرضان، باعتباركما والديه، لنوع من القلق يختلف عن ذلك القلق الذي كان ينتابكما قبل مجيء الطفل الأول، فلم تعودا تتهيبان العناية بطفل صغير، ولكنكما قد عرفتما من القراءة شيئًا كثيرًا عن الغيرة الشديدة وعن مشكلات السلوك التي يتعرض لها طفل وحيد ألفى نفسه ذات يوم أمام منافس له؛ فلعلكما تريدان تهيئة الجو لمجيء الطفل الجديد في الأسرة بحيث لا يتعرض الطفل البكر إلا لأقل ما يمكن من التعب والغضب.

أعدي الطفل لهذا الحدث:

واضح أنه لا ينبغي أن يذاع النبأ الجديد على الطفل دون أن يسبقه تفسير مشبع بالحب يتغلغل إلى دخيلة نفسه، وخير سبيل لتحقيق ذلك هو محاولة جذب اهتمام الطفل بالوليد المقبل بقدر المستطاع وإيهامه بأن له نصيبًا في الطفل الجديد عندما يخرج إلى الحياة. وإذا كان ابنك لا يزال طفلًا، فقد لا يفهم ما يحدث حوله فهمًا جيدًا، ولكن يحسن أن يتحدث الأبوان عن الحادث السعيد المقبل في حضوره. وكلما أخذ الوالدان يعدان أثاث الطفل الجديد وملابسه، يحسن بهما أن يشيرا بطريقة عارضة إلى أن هذا الاستعداد إنما يراد به التهيؤ لمجيء الطفل الجديد.

وذاكرة الطفل بين السنة الأولى والسنة الثانية تشبه الغربال إلى حد كبير، فإذا قيل له قبل الوقت ببضع أشهر بأن أمه ستغيب عن المنزل بضعة أيام لتضع طفلًا، فسيضطرب تفكيره عندما يرى الأيام تنقضي دون أن تتغيب الأم. فالشهر بالنسبة للطفل كالسنة بالنسبة للبالغين، وإذا لم تتغيب الأم حالًا، فسيأخذ الطفل هذا القول مأخذ الهزل. ولكن لما كان من الضروري ألا تباغت الأم طفلها بهذا النبأ، فيحسن بك أن تبدئي في تهيئة الطفل لهذا الحدث قبل موعد مجيء الطفل بنحو أسبوعين، وبلغيه النبأ بكل بساطة وبعبارة واحدة أو اثنتين، مكررة نفس الألفاظ ما أمكن.

ولعلك تقولين له شيئًا على هذا النحو: «ستذهب ماما إلى المستشفى وسيكون لنا طفل جديد صغير. وبعد ذلك ستعود مع الطفل إلى المنزل".

فرصة لتعليم الطفل أمور الجنس:

فإذا كان طفلك أكبر قليلًا من ذلك، ففي وسعك عندئذ أن تتوسعي قليلًا في هذا الحديث الموجز وأن تضعي بذلك أساسًا لتربيته الجنسية بطريقة طبيعية مشبعة بالود. ردي على كل سؤال من أسئلته بقدر ما يمكن من الصدق، ولكن مع الإيجاز والتحديد، بشرط ألا تتوسعي فتعطيه أكثر من المعلومات التي طلبها؛ فإذا سألك مثلًا سؤالًا بسيطًا مثل «من أين يأتي الأطفال؟» ردي عليه ردًا بسيطًا كقولك "من بطن الأم". ويحسن وأنت في غمرة الحماسة لمصارحته أخذًا بالنظم العصرية، ألا تتسرعي فتقترفي خطأ إطلاعه على جميع حقائق الحياة. فإن ما يريده الطفل هو أن يظفر في الحين بعد الحين بقليل من المعلومات تبلغ إليه بطريقة تقريرية. وهذا أهون للوالدين أيضًا اللذين ينفران من مناقشة أمور الجنس مع أطفالهما. وبعد المرة الثانية أو الثالثة التي يوجه فيها الطفل نفس سؤاله الأول، سيستشعر الأب والأم بشيء من الملل، ويصدر عنهما الجواب بفتور، وتبدو الأسئلة طبيعية تمامًا.

دعيه يساعدك في أعمال الاستعداد:

دعي الطفل متى كبر وصار عمره ثلاث سنين أو أكثر، يساعدك على قدر طاقته في التأهب لمجيء الطفل؛ ففي وسعه أن يعمل على ترتيب حجرة الطفل أو ركنه، وأن يشترك في دهن الأثاث، وأن يسدي يدًا في ترتيب ثياب الطفل. وإذا كانت الأم تخيط بعض الثياب، فإن طفلتها الصغيرة وكذلك طفلها يحبان أن يتناولا قطعة من القماش وإبرة كبيرة ويقلدا الأم.

وقد يطيب للطفل كثيرًا أن يضع يده على بطنك ليحس بالجنين وهو يركلك بقدميه. ويمكنك أن تقولي للطفل أنه هو أيضًا كان يركلك في وقت مضى، وإذا بدت عليك أمارات السعادة لترقب الوليد، فإن تلك الأمارات سرعان ما تنتقل كالعدوى إلى الطفل.

وسيكون طفلك الحالي أميل إلى التعلق بالطفل الجديد إذا تحدثت عنه بقولك «طفلنا» لا «طفلي"، فأشركي طفلك الصغير في كل شيء ولا تدعيه يشعر بأنه منبوذ أو مهمل. وحاولي أن تطلعي طفلك الصغير على صور لأطفال حديثي العهد بالولادة حتى يكون فكرة عن الوليد الذي ينتظر رؤيته؛ فالأغلب أنه يتصور أن الوليد سيكون رفيقًا جميلًا من نفس سنه يلهو معه ويلعب. فإذا لم يكن الطفل مستعدًا لملاقاة الرضيع الأحمر الوجه الذي لا حول له ولا قوة، فقد يصطدم في آماله ويخيب ظنه عندما يرى المولود لأول مرة، سواء كان أخًا أو أختًا.

في فترة غياب الأم:

ينبغي للوالدين أن يضعا بكل عناية برنامجًا خاصًا بالطفل الأول لتنفيذه في أثناء غياب الأم في المستشفى، فإذا كان لا معدى من أن يتغرب الطفل عن المنزل فينبغي التأكد من أنه سيكون مع قوم يعرفهم ويحبهم، وإذا كان المتفق عليه أن يؤتى إلى المنزل بسيدة تحل محل الأم في أثناء غيابها، فالأفضل أن يؤتى بهذه السيدة إلى المنزل أو أن تتردد عليه قبل غياب الأم بفترة معقولة حتى تلم ببرنامج الطفل وتألف الطفل نفسه.

ولا ريب في أن انفصال الطفل عن أمه يسبب له شيئًا من الضيق، حتى وإن لم يبد ذلك علنًا، ولهذا يتعين على المربية في خلال هذه الفترة أن تحرص كل الحرص على مراعاة برنامجه اليومي حتى تمر هذه الفترة بسلام، وحتى يشعر الطفل بشيء من الطمأنينة. ولا مانع من اختصاص الطفل في هذه الفترة بمزيد من العناية والاهتمام حتى لا يشعر بأنه مهمل.

ويتعين على الأب أن يمضي مع طفله الأول أطول وقت ممكن، لأن حرمان الطفل من أبويه دفعة واحدة وشعوره بأن الطفل الجديد سيغتصب حقوقه إنما هو عبء ثقيل على الطفل قد لا يستطيع احتماله. فعلى الأب أن يعمل كل ما في طاقته ليشعر ابنه بوجوده معه وحبه له.

ولا بد للوالد وللمربية من أن ينقلا إلى الطفل أخبارًا مطمئنة عن حالة الأم، فيقولا له أنها سعيدة في المستشفى وأنها ستعود قريبًا وأنها تستفسر عن ابنها الحبيب وأنها ستراه عما قريب.

فتستطيع الأم أن تكون على صلة بطفلها عن طريق تناقل الأخبار بواسطة الأب، ويحسن أن يشار بين وقت وآخر إلى الطفل الوليد الجديد، وأن يقال لأخيه الأكبر أن الرضيع غريب الشكل نوعًا ما، ولكنه لطيف وأنه يأكل وينام ويصرخ ولا شيء غير هذا.

عودة الأم ورضيعها:

قبل أن يقدم الطفل الرضيع إلى شقيقه الأكبر، يحسن بالأم أن تحتفي بابنها الأكبر وتعرب له عن سعادتها بالاجتماع به من جديد، على ألا يشاركهما في ذلك أحد، وقد يقوم ابنها بتغطيتها عندما ترقد في الفراش طلبًا للراحة، وقد يضع حذاءها في الدولاب الخاص بها. وعندئذ يمكن تقديم الرضيع إلى شقيقه الأكبر بطريقة عامرة بأسباب الحب. ومهما يكن الشعور الذي يبدر منه، اقبليه على أنه أمر طبيعي. ودعيه يفحص الطفل الرضيع كما يشاء، مادام الرضيع ملكًا له أيضًا. ومن حقه الذي لا نزاع عليه أن يلمس الرضيع، فإن غمرته عاطفة الحب الأخوي فقد يحاول تقبيله. فأرشديه إلى الأماكن التي يحب الرضع أن يقبلوا فيها، وهي الجبهة وبطن القدم، ولا تفرضي عليه الرضيع فرضًا، فإن لم يبد به اهتمامًا خاصًا، فمن يلومه على ذلك؟

وكوني طبيعية عندما ترضعين الطفل الجديد، فإن استفسر منك أخوه الأكبر عن ذلك، قولي له باختصار أن في صدرك لبنا وأن هذه الطريقة التي بها يتناول الرضع طعامهم، واتركيه يقترب منك كما يشاء ما دام يمتنع

عن إقحام نفسه في الرضاعة. فإذا ضايقه المنظر، فالأفضل أن يوجه أبوه أو المربية اهتمامه إلى شيء آخر. ولكن ينبغي ألا يحرم أبدًا من دخول الغرفة، فلتكن له حرية تامة في دخولها كما يشاء. وبعد أن ينتهي الرضيع من امتصاص ثدي أمه، يحسن بالأم أن تتلقى الطفل الأكبر بين يديها له حبها العميق. وسرعان ما يسلم بأن الرضاعة أمر طبيعي ومن المألوف أن يشتهي الطفل الأكبر أن يرضع بدوره من ثدي أمه، وهو أمر ينبغي ألا يدهش أحدًا. وهنا يتعين على الأم أن تقول له أن الرضاعة هي للأطفال الصغار وحدهم، وأنه عندما كان صغيرًا كان يتناول اللبن بنفس الطريقة. أما الآن فقد أصبح صبيًا كبيرًا يستطيع أن يشرب اللبن بالكوب.

معالجة الغيرة:

مهما يكن الأمر في المقابلات الأولى بين الطفلين الشقيقين، فقد تظهر على الطفل الأكبر بعد وقت أمارات الغيرة من أخيه الرضيع، ولكنك إذا اتخذت للأمر أهبته واجتهدت في معرفة سبب هذه الغيرة، أمكنك أن تعالجيها لدى ظهورها.

أما سبب الغيرة فواضح جدًا، ذلك أن الطفل الأكبر كان إلى وقت قريب يستأثر بمحبة والديه وعواطفهما لأنه الطفل الوحيد في الأسرة، أما الآن فإنه يرى أباه وأمه متعلقين بطفل بادي الغباء والمسكنة، فلا عجب أن يشعر بأنه قد صار ضائعًا أو مهملًا ولو بدرجة ما. فهو يظن أن الطفل الجديد قد اختلس شيئًا من الحب الذي كان له، وليس بإمكانه أن يدرك

أن والديه ما برحا يحبانه، وأن حبهما للطفل الجديد شيء آخر. بل أنك ستلاحظين أن كثيرين من البالغين الذين لم يخلفوا أبناء يشعرون مثل هذا الشعور ويرون هذا الرأي ولا يخلو الأمر من أسئلة كثيرة توجه إليك بشأن حبك للطفلين وهل تجدين صعوبة في التسوية بينهما في الحب فإذا كان الأشخاص البالغون الأذكياء الذين لا يتعلق الأمر بهم، يجدون صعوبة في الاقتناع بأن من الممكن التسوية في الحب بين الطفلين، فكيف يكون الحال مع طفلك الأكبر الذي يتعلق الأمر به فعلًا؟

فمن الضروري إذن أن تؤكدي له حبك وأن تساعديه على أن يدرك أن مجال الحب يتسع له وللطفل الرضيع. دعيه يراك تفاخرين به وتباهين. دعيه يعرف أنك تستمتعين بالتحدث إليه واللعب معه. واحرصي في بضعة الأشهر الأولى التالية لولادة الطفل الجديد على أن تظهري لطفلك الأكبر مزيدًا من العاطفة والحب.

لا حاجة لأن تشعري بالذنب:

ولكن المؤكد أنه لا يصح أن يكون لديك شعور بالذنب بسبب ولادة الطفل الثاني، وينبغي أن يكون حبك للطفل الأكبر حبًا طبيعيًا لا يقصد به مجرد التهدئة. وثمة عامل مهم في علاقة هذا الطفل بأخيه الأصغر (أو أخته) وهو أنه يتعلم تقبل محبتك لطفلك الجديد، ولكن كيف يستطيع طفلك الأكبر أن يحب الرضيع ما لم يجد الآخرين يظهرون للرضيع تعلقًا

به؟ فلا بد إذن من أن يكون مسلكك طبيعيًا جدًا، وبديهي أنك تحبين الرضيع وتبدين هذا الحب بلا تكلف.

عندما يأتي الزوار:

لعلك استطعت معالجة الموقف معالجة طيبة، ولكنك غير مطمئنة إلى الأثر الذي قد تتركه زيارة الضيوف عندما يتناولون الطفل الرضيع بالحديث ويعربون عن ابتهاجهم بمقدمه، فيحسن، كلما كان ذلك ممكنا، أن تتفقي مع أقربائك وأصدقائك الحميمين على أن يحضروا هدية رمزية للطفل الأكبر إذا كانوا ينوون أن يقدموا للرضيع هدية. واشتري كمية من اللعب الرخيصة، بحيث تستطيعين أن تبرزيها لهذا الغرض إذا جاء ضيف ولم يحمل معه هدية لطفلك الأكبر. واطلبي من الجميع أن يوجهوا شيئًا من عنايتهم للطفل الأكبر. وقد يحدث أن يحاول بعض الزوار، عن غير فطنة، إغاظة الطفل الأكبر لأن لأمه طفلًا تمنحه الحب بدلًا منه. وفي هذه الحال، اجذبي الطفل الأكبر إليك واحتضنيه بين ذراعيك وقولي للطفل بحرارة وللزائر باحترام أن الطفل هو أيضًا ابنك وأنك ستمنحينه دائمًا حبك من صميم قلبك.

لنفرض أن الطفل الأكبر لم يرض عن الرضيع:

قد يدهشك أن لا يرضى الطفل الأكبر عن شقيقه الرضيع، ولكن مشكلتك تهون إذا أعرب طفلك عن كرهه للرضيع. وبدلًا من أن توبخيه على هذا، احمدي ربك لأن مشاعره قد أصبحت سافرة وفي وسعك حينئذ

أن تعالجيها. قولي للطفل الأكبر أن المولود جزء من الأسرة مثله تمامًا وأنه كلما كبر الرضيع كلما صار ألطف وأفضل مما هو الآن. وقولي له أن الرضيع قد لا يكون صالحًا لشيء الآن، ولكن أخاه الأكبر كان مثله لدى ولادته وقد أصبح اليوم صبيًا جميلًا.

والخاطر الأول الذي يطرأ عليك عندما تجدين الطفل الأكبر يحاول ضرب أخيه الرضيع أو جذبه، هو أن تبادري إلى معاقبته. ولكن يحسن بك بدلًا من ذلك أن تفهمي حقيقة شعوره. فلا تتصوري أن الطفل الأكبر يريد إيذاء الرضيع، وعلميه كيف يربت على الرضيع برقة وبرفق، فإذا أجاد ذلك وجهي إليه ثناءك وأجلسيه في حجرك فترة من الوقت كي لا يشعر بالغيرة ويؤذي الطفل، إن كان هذا هو مقصده.

خير لك أن تقللي من تدخلك:

لا تتدخلي إلا بأقل قدر ممكن، فقد يلوح لك أن الطفل الأكبر يريد أن يعتصر الطفل بقسوة، ولكن ما دام الرضيع لم يبد شيئًا من الضيق فمعنى ذلك أن معابثة أخيه هينة. كانت طفلة صغيرة قد اعتادت جذب قدم الرضيع، وكانت أمها تتجاهل الأمر لأن الرضيع نفسه كان يتجاهله. وقد لاحظت الأم أن ابنتها الصغيرة لا تكاد تشبع رغبتها من اللعب مع الرضيع هكذا، حتى تحتضنه برفق وصدق وإخلاص وكانت الفتاة تكرر هذا العمل كل بضعة أيام وعلى فترات آخذة في التباعد إلى أن كفت تمامًا عن جذب قدم الرضيع. وكانت تمر بالفتاة فترات تقترب فيها من الرضيع

وفي عينيها نظرة خبيثة، ثم تمد يدها لجذب قدمه، ولكنها تصد نفسها عنه وتتأمله لحظة ثم تعدو إلى حيث تلهو بلعبها.

أما إذا ضرب الطفل الأكبر الرضيع أو قرصه وأدى ذلك إلى بكاء الرضيع احتجاجًا، فعليك بإعطاء الطفل لعبة يستطيع أن يفرغ فيها جام غضبه، ولتكن دمية ومطرقة خشبية وكتلة من الخشب ليسحقها. بديهي أنك لا تستطيعين ترك الطفل الرضيع عرضة للإيذاء، ولكنك إذ تهيئين للطفل الأكبر فرصة ينصرف فيها عن الرغبة في الإيذاء، وإذ تحرصين على عدم الإساءة إليه إدراكًا منك لمشكلاته، فإنما تعالجينه العلاج العاطفي السليم، ولا تبخلي عليه بالثناء، بل توخي مراقبته عن كثب، وإن بدر منه تصرف جميل أو شعور رقيق إزاء الطفل الرضيع بادريه بالمديح.

العناية بطفلين:

لعلك صرت تتساءلين عما إذا كنت قد أصبت بحصولك على طفلين متقاربي العمر، فها أنت الآن إزاء طفل رضيع، وطفل أكبر منه يعدو ويمرح في المنزل، وها أنت في بيت يحتاج إلى إشرافك، مما يبدو معه أن كل لحظة من لحظات النهار ستقضي منك عناية ورعاية. ونعود فنقول أن الجواب على هذه المشكلة كامن في التنظيم والترتيب والاستغناء عن كل حركة غير ضرورية، وإلا فسوف تهلكين من التعب دون أن تنجزي شيئًا على نحو مرض.

وفي هذا الوقت يشعر عدد كبير من الأزواج بأنهم فقدوا الحب، وعلة ذلك أن زوجاتهم صرن مرهقات بالعمل مثقلات بالأعباء بحيث لا يجد الأزواج فيهن الرفقة الطيبة التي تجتذب اهتمامهم. والواقع أن الزوجات يحتجن في هذه الفترة إلى العطف وحسن الفهم أكثر من حاجتهن لذلك في أي وقت آخر. وعندما تضعين لنفسك برنامجًا تسيرين عليه، اعرضيه على زوجك، وانتهزي فرصة عطلته الأسبوعية واطلبي منه أن يراقبك بكل دقة في أثناء قيامك بأعبائك وأن يقترح عليك ما يراه لتخفيف العبء عنك. ولا يستبعد أن يطلع عليك باقتراحات مفيدة جدًا، كما أنه سيرى بنفسه ما تقومين به من تبعات، فيزداد إدراكه لموقفك في الأيام التي ينال منك فيها الإجهاد. ويجب على كل منكما أن يتعلق بالأمل وأن يعرف أن الأمر سيهون جدًا عندما يكبر الأطفال.

فليكن الأمر بينكما تعاونًا:

لا مشاحة في أنه إذا كان على سيدة ما أن تقوم بمفردها بالعناية بطفلين صغيرين وبتدبير شؤون المنزل، فإن الواجب يحتم على الزوج أيضًا بأن يساهم بنصيبه من هذه الأعباء. ففي وسع الأب أن يقوم بمساعدة إيجابية مثل نشر الثياب وتنظيف الحمام والعناية بحاجياته في المنزل. وفي وسعه أن يعني بالطفلين في الصباح وبعد أن يعود من عمله في آخر النهار. فقد صارت تربية الأطفال اليوم عملًا تعاونيًا، على خلاف ما كانت عليه في الماضي، وإذا تحرى الأب الأمر، فسيجد أن كثيرين من معارفه يعملون نفس الشيء.

ولكن لا يزال على الأم أن تتولى أمور الطفلين اليومية وأن تقوم بأعباء المنزل، ولهذا ينفعها كثيرًا أن تدرس الموقف عن كثب وأن تحاول قدر المستطاع التحلل من بواعث الإجهاد، والمحتمل أن تكون الأسابيع الستة الأولى أو نحوها فترة مزدحمة بالعمل لأن الطفل الرضيع لا يزال يسير على غير هدى، ولأن الاضطراب هو الحالة الغالبة في المنزل؛ لذلك حاولي بقدر المستطاع تنظيم المنزل قبل وصول الوليد الجديد، وتفرغي له يومًا كاملًا، إذا اقتضى الأمر ذلك، حتى يكون كل شيء في موضعه الصحيح، واحرصي على أن يكون كل شيء في متناولك لأن هذا يهون عليك كثيرًا.

وعندما يجيء الوليد إلى المنزل، ويصبح في إمكانك أن تغادري الفراش وتباشري أعمالك كالمعتاد، اجعلي العناية بالوليد في مقدمة أعبائك، وتعهدي سائر الأمور المنزلية بقدر ما يتسع أمامك الوقت والجهد. ولو أنك راجعت برنامجك بتدقيق، لوجدت أن المهمة الوحيدة التي يعين عليك القيام بها في موعدها هي وجبات الطعام الخاصة بالأسرة، ولكن لا ضرر طبعًا من إمهال البالغين من أفراد الأسرة ريثما يتناول الرضيع غذاءه إذا ما قرر أن يرضع في فترة العشاء.

تنسيق البرامج:

لا بد لإسعاد طفلك الأكبر وجعله دائم المرح من مراعاة التدقيق في مواعيد أكله ونومه، أضف إلى ذلك أن هذه العناية ضرورية في الوقت الحالي لإدخال الاطمئنان إلى نفسه، ولكن إذا تعين عليك أن تتولي أمرًا

من أمور الطفل الرضيع في وقت يتعارض مع برنامج الطفل الأكبر، فالأفضل أن تطلبي من الطفل الأكبر مساعدته في هذا الصدد فذلك يخفف من وطأة الانتظار عليه..

غير أننا نعتقد أن برنامج الطفل الرضيع لن يتعارض مع برنامج الطفل الأكبر بالصورة التي تخشينها؛ فقد صارت لك خبرة بالأطفال، وأصبح في مقدورك أن تفهمي مغزى كل صراخ أو عويل. ولم تعودي تحومين حول سرير الطفل للتأكد من أن الطفل يتنفس تنفسًا طبيعيًا كما كنت تفعلين في الماضي، لأنك تعرفين أن الطفل السليم يتنفس بسهولة. وإذا بدت على الطفل أمارات البكاء، واحمر وجهه لتدفق الدم في شرايينه وأخذ يرغي ويزبد في الوقت المناسب، فستدركين أن طفلك لن يصيبه أذى إذا ما انصرفت عنه قليلًا لتضميد جراح ابنك الأكبر.

أنت الآن خبيرة

ومن مزايا برنامج «الطلب الذاتي»، وما هي بأقل المزايا شأنًا، أنه يعطي الأم ثقة بنفسها عندما تربي الرضيع ويمكنها من معرفة حاجاته. وها أنت اليوم قد انتفعت بكل ما تعلمته من أبنك الأكبر. والطفل الثاني يكون عادة طفلًا «مريحًا» لأنه يوائم سريعًا بين البرامج، وينام الليل بطوله، والسبب في ذلك بالتحديد هو أن الأم قد تعلمت كيف تهيئ لهم أسباب الراحة والسعادة.

ولما كانت فترة الصباح مرهقة عادة بسبب حاجة الأم إلى إطعام طفليها وكذلك زوجها، فيحسن أن تعدي ما تستطيعين من طعام منذ الليلة السابقة، بحيث تستطيعين في وقت الفطور إعداد المائدة والغلة المطبوخة واستعمال الأطباق والأواني النظيفة، وإذا سمحت بذلك مواعيد زوجك، تناولا طعام العشاء مبكرين حتى يكون أمامك متسع من الوقت في المساء لإعداد المنزل وترتيب كل شيء حتى لا تعملي في الصباح تحت ضغط ضيق الوقت.

الاقتصاد في الخطوات:

عند إعداد المائدة لأفراد الأسرة يحسن ملء الأطباق في المطبخ لأن ذلك يوفر عليك الجهد الذي تصرفينه في تنظيف أوعية الغرف، واستعيني بصينية كبيرة لنقل الأطباق وأدوات المائدة دفعة واحدة، فهذا يوفر عليك كثيرًا من الوقت الذي تضيعينه في الذهاب والإياب، ولتكن على المائدة مفارش من البلاستيك أو المشمع أو الحصير، فهذه جميعًا يمكن تنظيفها بخرقة مبتلة، أما المفارش المصنوعة من القماش فتحتاج إلى غسل ثم إلى كي.

وبعد تناول الطعام، ولكن قبل شرب القهوة، يحسن إزالة ما على المائدة وتنظيف الصحاف ثم ضعيها في حوض به ماء ساخن جدًا وصابون، ثم عودي إلى المائدة لتناول القهوة وتحدثي مع زوجك ربع ساعة أو نحوها. ومتى عدت إلى المطبخ وجدت الأطباق نظيفة، وكل ما يعوزك بعد ذلك

هو أن تشطفيها قليلًا وتضعيها في حامل من المطاط لتجف. أما الأواني الفضية فيجب تجفيفها حالًا وإعادتها إلى مكانها قبل أن تنامي لئلا تصدأ.

البساطة هي كل شيء:

ينبغي أن تكون الوجبات بسيطة بقدر المستطاع، وأن يكون قوامها موادا يستطيع البالغون وكذلك الصغار أن يتناولوها. ولعشاء الأسرة، يحسن أن يكون الطعام مؤلفًا من صينية طبيخ وسلاطة وفاكهة ولبن للصغار. وإذا كان لديك ضيوف، أعدي لهم طعامًا سهل التجهيز لذيذًا، كالمشويات والبطاطس المشوية في الفرن مثلًا. واستعملي الخضر المحفوظة أو المخزونة في الثلاجة بدلًا من شراء خضر طازجة تحتاج إلى تعب لإعدادها. وجهزي ما استطعت قبل يوم الوليمة بأربع وعشرين ساعة. ولا حاجة إلى المغالاة في تنظيف المنزل عند استقبالك ضيوفًا، فحسبك أن تكنسيه وتنظفيه، فيبدو البيت مرتبًا وتكوني أنت مرتاحة ذات روح معنوية طيبة.

واطلبي من أفراد الأسرة جميعًا أن يساعدوك في إعداد المائدة وإزالة ما عليها وترتيب غرفة الجلوس بعد انصراف الضيوف، وإذا أعرب الضيوف عن رغبتهم في مد يد المساعدة إليك فاقبليها بسرور.

مشكلة الكي (المكواة):

ينبغي أن تقللي إلى أقصى حد ممكن من عبء الكي، وذلك بجعل الأطفال يلبسون من الثياب ما لا يتعرض للتجعد. أما ثياب اللعب، فيمكن تسويتها بيديك، بل أنك تستطيعين الاستغناء حتى عن تسويتها بيديك لو علقتها بطريقة تبقي على خط المكواة. ويمكنك اتباع نفس الشيء مع الملاءات وأكياس الوسائد، ولو لفترة مؤقتة.

وإذا لم تكوني مشتركة في محل يتولى تنظيف وكي لفافات الأطفال، وإذا تعين عليك أن تغسلي اللفافات كل مساء أو كل صباح حسبما تشائين، فقد يكون من الأهون عليك أن تغسلي الملابس التي كان الأطفال يرتدونها في خلال النهار، عندما تجلسين لغسل اللفافات. وبهذه الطريقة يصبح كل شيء نظيفًا ومعدًا للاستعمال، ولا تتكدس عندك أكوام من الثياب القذرة كل أسبوع، وما دام الطفل صغيرًا، فيمكنك أن تعمدي إلى تجزئة جميع أعباء المنزل والقيام بها على أقساط.

التنويع ضروري:

من الضروري لرفع الروح المعنوية للأسرة أن تخلي الأم نفسها من أعباء المنزل بين وقت وآخر لتذهب إلى السينما مثلًا، بينما تترك الطفل في رعاية أبيه، وخير من هذا أن تستعيني بجليسة يعول عليها لتجالس الطفل ليتمكن الأب والأم من الخروج معًا.

وأدخلي شيئًا من التنويع والتلوين في حياة الأسرة، فإذا أمضت الأسرة يومها في حديقة المنزل، فلا داعي للطبخ في هذا اليوم. وقد يسر الأب أن يعد بمساعدة نجله الأكبر طعام العشاء في يوم السبت أو في نهاية الأسبوع. وبشيء من التنظيم والتدبير، يمكن تحويل أعمال المنزل المضنية إلى أعمال تعاونية مبهجة، وفي هذا ما يساعد على جعل الأسرة سعيدة متحدة يشملها الحب.

ولن يمضي وقت طويل حتى يعتاد الطفل الرضيع أن ينام الليل بطوله وأن ينتظم في مطالب يومه. وفي وسعك أن تدمجي مطالبه ضمن أعبائك المنزلية اليومية كما فعلت مع طفلك الأول، فيهون عليك للمرة الثانية أن تخصصي أوقاتًا معينة للقيام بأعبائك، مع احتمال قيامك بها دون تأخير.

الفصل الرابع عشر

من العام الثاني إلى العام الثالث

عندما يبلغ الطفل عامه الثاني، ينمو في إدراكه وفي قدرته على الكلام نموًا واضحًا، ويهون على الأبوين أن يريا بجلاء كيف يزداد الطفل فهمًا في هذه السن أنه يريد أن يكون معوانًا لغيره، يركض في المساء ليأتي لوالده بخفية، ويبادر إلى تنظيف منافض السجاير كلما علقت بها ولو طبقة رقيقة من الرماد. أما مزاجه، فيعبر عنه مرحه الدائم وابتسامه الذي لا ينقطع وسعادته التي تشمله الوقت كله. ولا ريب في أنه يحق للأب والأم أن يهنئا نفسيهما لأنهما السبب في الإتيان بمثل هذا الطفل الرائع وفي تنشئته وتدريبه على هذا النحو.

ولكن لا بد أن يحدث ذات يوم أن تسأل الأم طفلها وعليها أمارات السعادة «هل تريد تناول غدائك الآن؟» فيرد عليها بمثل أمارات السعادة عينها قائلًا «لا". ترى هل عجز الطفل عن إدراك معنى ما قالته أمه؟ فتعيد الأم عليه نفس السؤال ببطء ووضوح، ولكنه لا يرد إلا بقوله «لا» بصوت واضح ينم على تأكيد وقطع. فماذا حدث للطفل الصغير، ولدًا كان أو بنتًا؟ هل ورث عن جده لأبيه هذا العناد؟

أهو عناد؟ كلا بل هو أمر طبيعي:

كلا فالطفل ليس عنيدًا، ولكنه قد بدأ مرحلة من المراحل الثلاث التي تحدثنا عنها في الفصل الحادي عشر، وهي المرحلة الأولى التي يبدو فيها على الطفل شيء من العصيان والعناد. ومفتاح هذا الموقف هو في الطريقة التي بها اتخذ الطفل قراره السلبي. فعندما قال «لا» كان بادي السعادة شأنه في كل مرة يتعلم فيها لونًا جديدًا من ألوان السلوك. وواقع الأمر أن الطفل يريد فعلًا تناول غدائه. ولهذا يجدر بك أن تتجاهلي قوله «لا» وأن تقوديه برفق إلى المائدة، والأغلب أنه سيقفز فوق مقعده ويتناول طعامه بلهفة وشوق.

فماذا حدث للطفل بين عشية وضحاها؟ لقد حدثت أمور شتى، أولها أنه اكتشف الآن القوة الكامنة في لفظة «لا". ذلك أنه لاحظ أن استعمال الغير لهذا المقطع السحري يترك أثره الواضح، وهو لهذا يحاول استعماله بدوره. ثم أنه يذهب في تحمسه لهذا الكشف إلى حد تطبيقه على كل شيء، ولو لفترة ما. ويرى كثيرون من الذين اعتادوا مراقبة تصرفات الأطفال أنه ليس للجواب السلبي صلة بما يريده الطفل فعلًا في هذه المرحلة من مراحل تعليمه، وأن الطفل سيزود بكل قواه عن حقه في أن يقول «لا» و"لا أريد". فإن سلم له البالغون بهذا الحق، انتقل مغتبطًا إلى أداء ما رفض أداءه.

والأمر الثاني هو تطلع الطفل إلى الاستقلال، وهو مظهر طبيعي آخر يبدو على الطفل كلما تمكن من إجادة بعض الأعمال وكلما ظن أنه قادر على إجادة مزيد آخر. أما وقد بلغ الثانية من عمره، فقد استطاع أن يقهر المراحل الطويلة المملة الخاصة بتعلم المشي والعدو. وهو الآن يتناول طعامه بنفسه، وينطق ببضع كلمات ويشعر بأنه قادر على أن يقوم بنفسه بكثير من الخدمات التي كان يقوم بها البالغون.

حثه على الاستقلال:

إن الآباء، إذ يحاولون قمع هذه الرغبة في الاستقلال بحجة أن الطفل لا يزال أضعف من أن ينظف نفسه دون مساعدة أو يلبس ثيابه من تلقاء نفسه، إنما يخلقون لأنفسهم عالمًا من المشكلات. وهم يختلقون مزيدًا من هذه المشكلات إذا اخذوا لفظة «لا» أو «لا أريد» على محمل العصيان أو التمرد.

ولكن يحسن، عوضًا عن ذلك، أن ندرك أن الاستقلال والاعتماد على النفس لا يكتسبان إلا على مراحل طويلة بطيئة تعمر في أولها بكثير من الارتباك، ولا ريب أننا نحب للطفل آخر الأمر أن يتحمل تبعة مجابهة حاجاته اليومية، وكلما خطا الطفل خطوة في هذا الاتجاه، غمره شعور بالفوز لأنه استطاع أن يحرز نجاحًا ما، ولأنه صار شخصًا مهمًا، وكلنا نريد أن نشعر بأهميتنا.

وعندما تتبدى الرغبة في الاستقلال واضحة مجلوة على طفلك، اعتبري ذلك دليلًا على أن ابنك الصغير لم يعد طفلًا، وأنه ينبغي أن يعامل باعتباره شخصًا مكتمل النمو. وأفسحي أمامه مجال المحاولة، حتى يجرب بنفسه أشياء كثيرة. فإذا أراد أن يغتسل من تلقاء نفسه، فهذا أمر مدهش حقًا. اجعليه يحس بأنه قد حقق شيئًا على الرغم من أنك لا تتركين له الحبل على الغارب. وقاومي إغراء الاستمرار في القيام بجميع شؤون الطفل اقتصادًا للوقت. فإذا سمحت اليوم لابنك الصغير بأن يقوم على مهل بقضاء حوائجه، فإنك إنما تعجلين بمجيء اليوم الذي فيه يضطلع الصغير بهذه الأمور على خير وجه، وعندئذ تنصرفين إلى غير ذلك من الأمور. ولكن ليس هذا كل شيء فالسماح للطفل بالقيام بما يقوى عليه فيه إطلاق لعواطفه أيضًا، إذ يشعر بالسعادة والغبطة تمامًا كما نشعر بهما نحن عندما نتوسم في أنفسنا القدرة على استخدام مواهبنا وقوانا.

ولا بد للبالغين من أن يكونوا حازمين في بعض الأوقات، ولكن هذا الحزم يمكن أن يتخذ مظهرًا وديًا حبيبًا، فالطفل إذ يعطى حرية العمل والاختيار ما استطاع إلى ذلك سبيلًا، إنما يرحب بأن يعامل بين الحين والحين بشيء من الحزم ما دام في ذلك ضرورة لمصلحته. ثم أنه يتعلم من جهوده وأخطائه أكثر مما يتعلم من الفنون الجديدة: يتعلم أن أباه وأمه يقدران فيه رغبته في الاستقلال التام وأنهما يتعاونان معه في هذا السبيل بقدر ما يمكن.

دعيه يساعدك:

قبل أن تحل هذه الفترة الحرجة من عمر الطفل، وبعد أن تنتهي، وكذلك في أثنائها، يواصل الطفل إظهار دلائل النضج يومًا بعد يومًا. والواقع أن استعماله للفظة «لا» إن هو إلا دليل على شعوره بأنه قد صار شخصًا مستقلًا قادرًا على أن يقول «لا» و"نعم»، أي قادرًا على أن يقرر بنفسه ما يختاره. ثم أنه يبدي اهتمامًا كبيرًا بالعمل في المنزل، فيميل إلى مساعدة أمه، في كل مهمة من مهامها. ولو أعطيته مكنسة صغيرة أو منفضة للسجاد مما يلهو به الأطفال، لتبينت كيف تكون سعادته وهو ينظف أثاث المنزل أسوة بك. ويمكنك أن تشيري عليه بار كان الغرفة التي تريدين منه تنظيفها حتى لا يعترض سبيلك وأنت تقومين بأعباء المنزل.

وفي الأيام المطيرة، عندما يزهد الطفل من التلهي بجميع ما عنده من لعب، حولي اهتمامه إلى شيء آخر مثل إدارة آلة التنظيف الكهربائية أو «تفصيص» البازلاء أو تنظيف أرضية الحمام بالفرشاة. وإذا كنت تنوين طهو البازلاء العشاء، اشتري فوق حاجتك المعتادة منها ما يزيد نصف رطل لتعويض ما قد يتسبب الطفل في خسرانه. وعندما يتدرب الطفل على فن «تفصيص» البازلاء، لن يضيع حبة واحدة منها. وأعطيه خمسة أو ستة قرون بازلاء بعد شقها وأرشديه إلى كيفية استخراج البازلاء ووضعها في الوعاء. ولما كان القصد من ذلك هو إدخال السرور إلى نفسه، فاتركيه يفعل بالبازلاء ما يشاء، في حدود العقل. وقد يصرف وقتًا طويلًا في وضع حبوب البازلاء على المائدة واحدة واحدة، ثم يعيدها إلى الوعاء. وعندما

يكبر، يتوقع أن يطهو الحبوب التي فصفصها بنفسه. ويحسن عندئذ أن تضيفي إلى قائمة الطعام حفنة من البازلاء – سواء في الحساء أو في السلاطة أو مع الكريمة – أو أن تطبخيها للطفل على وجه التخصيص.

وقد يلح عليك الطفل طلبًا لغسل صحاف المائدة. فارفعي كميه، وألبسيه مريلة من المطاط وأرشديه إلى كيفية غسل الصحاف الرخيصة. أو اطلبي منه أن يجفف بعض الصحاف التي قمت أنت بغسلها. وضعي مقعدًا صغيرًا بالقرب من حوض المطبخ ليقف عليه ويجفف الأوعية.

وبهذا الطريقة يستطيع أن يساعدك، ولعله يضيع نصف ساعة مثلا في القيام بما تقومين به أنت في دقيقتين، ولكن ليس المهم في هذه المرحلة أن يكون قد أسدى لك يدًا. ولا بد من انقضاء وقت طويل قبل أن تعتمدي عليه في غسل الصحاف التي تستعمل يوميًا أو تجفيفها بمثل ما تبدينه أنت من عناية وحرص. وبديهي أن هذه المساعدة ينبغي أن تكون على أساس التطوع، فإن أراد التخلي عن العمل في أي وقت، وجب تركه لحريته، ولكن يهمه أن يعرف أنه إنما يساعدك.

وفي وسع الطفل أن يساعد أباه أيضًا:

وفي الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع يمتلئ الطفل سعادة وحماسة إذا ما سمح له بأن يساعد أباه في أعماله، وهذا يصدق على الصبية كما يصدق على الفتيات أيضًا؛ ففي وسع الطفل أن يشترك في حمل الأعشاب من الحديقة وأن يقوم بطائفة شتى من الأعمال. وفي الخريف، عندما يقوم

الأب بجمع أوراق الشجر المتساقطة، يجد متعة كبيرة في جمع هذه الأوراق وتكديسها في السلال، ولا مانع من أن يكون للطفل جاروف صغير يستعين به على نقل الأوراق.

وسوف تخطر على بال الطفل أفكار غريبة يريد تنفيذها، ولكن الوالدين ينهرانه عن ذلك بطريقة آلية، ولكن يحسن قبل أن تحظري أي لون من ألوان النشاط أن تسألي نفسك عن سبب ذلك. فإذا لم يكن هناك سبب وجيه للمنع، فلم لا يقوم الصغير بهذا العمل، ودعيه يؤديه.

وكذلك دعيه ينتهز الفرص، فإذا كانت في الحديقة شجرة ذات فروع منخفضة تغري بالتسلق، فاتركيه يفعل ذلك؛ فقد يكون صغيرًا قليل الحول، ولكن اتركيه يتبين ذلك بنفسه. وقد ينجح في تسلق الشجرة، وهو عمل منه بارع. فإذا اعتاد من الصغر أن يحفظ توازنه وأن يقدر لرجله قبل الخطو موضعها، فستقل إصاباته عندما يبلغ الثامنة أو التاسعة من العمر. وطبيعي أن تحتكمي في كل شيء إلى تقديرك الخاص، فإذا كانت الشجرة مرتفعة، وجب أن تضعي حدًا للارتفاع الذي يتعين عليه بلوغه، كما ينبغي أن يبصر إلى أن الأفرع الصغيرة لا تقوى على حمله.

لبس الثياب وخلعها:

وفي هذه السن يخطو الطفل خطوات واسعة في اعتياد الاعتماد على نفسه في لبس الثياب وخلعها، والمعتاد أن يبدأ الطفل بخلع الثياب، ويجد لذة في تكرار هذا الأمر إلى أن يتقنه في السنة الثانية من عمره. كما أنه

يبدي تعاونًا ولينا عند لبس ثيابه، فيرفع ذراعيه في كمي الثوب وقدميه في البنطلون. أما اليوم، فإنه يود القيام بهذا الأمر بمفرده، والأغلب أن يخطئ مواضع الذراعين وأن يدخل ساقيه في «رجل» واحدة من رجلي البنطلون. اتركيه يفعل ما يشاء إلى القدر الذي يحسنه، ولكن تدخلي بكلمة تشجيع عندما تجدين أنه قد تورط إلى حد بعيد. ويعزى ما يبدو عليه من احتداد في العاطفة في هذه السن إلى أنه يتصدى لما لا قدرة له على القيام به. فإذا ما ساعدته على الخروج من هذا المأزق وأرشدته إلى طريقة لبس ثيابه بنفسه، فإن ذلك يساعد إلى حد كبير على تجنب حدة العاطفة.

وسيحاول الطفل ارتداء الجوارب بنفسه، فلا مانع من مساعدته في ذلك، كأن تلبسيه الجورب في قدمه ثم تتركيه ليجذبه فوق ساقه، ويمكنك أن تساعديه على ارتداء حذائه، وذلك بأن تمسكي لسان الحذاء بينما يدس هو قدمه في داخله.

أما الزراير والشرطان فسيستعصي أمرها على الطفل زمنًا ما، ولكن في وسعك أن ترشديه إلى طريقة إدخال كل زر في الثقب الخاص به، وأن تشجعيه على إجادة هذا الأمر. وعندما يبلغ المرحلة التي يستطيع فيها لبس ثيابه دون مساعدة، فقد يلبس بعضها معكوسًا. فإذا كان الطفل سينصرف إلى اللعب في داخل البيت، فتهاوني في أمر لبسه للثياب معكوسة، اللهم إلا إذا تسبب ذلك في تعطيل حركته. واحرصي دائمًا على تشجيعه كلما ألفيت منه نجاحًا في أمر من الأمور، وعندما يكف في ما بعد عن رفض المحاولة، ساعديه بكياسة على ارتداء ثيابه على الوجه الصحيح.

لحدة العاطفة معنى:

المألوف أن نتوقع احتداد عاطفة الطفل في هذه السن، التي يحاول فيها الصغير إتقان فنون كثيرة عسيرة وبلوغ قدر معين من الاستقلال، وينصح الآباء عادة بألا ينزعجوا إذا وجدوا صغارهم ينفجرون حنقًا وغضبًا ويلقون بأنفسهم على الأرض ويرفسون ويصرخون، فهذا أمر عادي سيزول من تلقاء نفسه بشرط ألا يسمح للطفل بأن يبلغ أمنيته بمثل هذا التصرف الممجوج من الناحية الاجتماعية.

وبفضل التوسع في دراسة أحوال الأطفال، تغيرت اليوم نظرة الناس إلى حدة العاطفة، فكثيرًا ما يحتد الصغير عندما يعالج أمرًا يعلو كثيرًا على طاقته، أو عندما يحرص أبواه على نصحه طول الوقت دون أن يتركا له حرية الاختيار والتصرف، أو عندما يلجأ الأبوان إلى العنف بدلًا من الكياسة لحمل الطفل على إطاعتهما، أو عندما يكون الأطفال في حالة تعب أو تهيج شديد. فلا يزال الجهاز العصبي عند الطفل الصغير بعيدًا عن الاستقرار، فإذا شعر بالاضطهاد أو بالضيق فالمحتمل أن ينفعل بطريقة تستوقف نظر الجميع.

وإذا ظهرت على طفلك أعراض الاحتداد في العاطفة، حاولي معرفة سبب ذلك، فإذا كان سببه هو الانزعاج من لعبة من لعب الأطفال أو من جماد، أرشديه إلى طريقة معالجة الأمر، وإذا احتد الطفل كرد على أوامرك، حاولي الإقلال من الأوامر، واستبدلي ذلك بجذب اهتمامه إلى الأمر الذي

تريدين منه القيام به، بعد أن تعرضيه عليه كأنه فرصة ذهبية لا عملًا باعثًا على الملل. وإذا كان من المحتم عليك أن تتدخلي في وقت مرحه وتقطعي عليه متعة اللعب، فليكن ذلك منك آخذًا صورة الخدمة والمعروف بالنسبة للطفل، قولي له «هيا يا عزيزي إلى المائدة لأريك المفاجأة التي أعددتها لك»، فإن مثل هذا القول يجعله يعدو إلى المائدة. أما إذا قلت له «كفى لعبًا فقد جاء وقت الغداء» فإن ذلك قد يحنق الطفل. ومن الأوليات المعروفة أن البرنامج الهادئ المستقر الذي يهيئ للطفل طعامه في حينه ويعطيه فترة من الراحة مع مراعاة التوزيع المعقول لساعات اليوم، هو مما يساعد الطفل على أن يحتفظ بسعادته وهدوء طبعه.

والمؤكد أن حدة العاطفة ينبغي أن تقابل منك بمنتهى الهدوء، ولا ضرر من أن تقابلي هذا الأمر بشعور الود والعطف، فسريعًا ما يستجيب الطفل المنفعل العاطفة لحجر أمه حيث يجد الراحة والاطمئنان، ولكن إذا رفسك أو دفعك جانبًا، اتركيه وحده إلى أن تخمد سورة غضبه، ثم استقبليه بين ذراعيك متهللة غير غاضبة، ولكن حاولي أن تزيلي الأسباب التي تفضي إلى احتداد عاطفته.

الاهتمام بالتدرب على استعمال التواليت:

في خلال هذه السنة، وقبل ذلك أحيانًا، يقرر الطفل من تلقاء نفسه أن يشرع في استخدام التواليت، ويتعين عليك أن تجهزي مقعدًا للطفل، إما من النوع الذي يثبت فوق التواليت العادي وإما من النوع الذي يوضع

وعاء (قصرية) تحته، ويحتمل أن يبدي الطفل استعدادًا لاستخدام التواليت على حين غرة، فيقول لك بالكلام أو بالإشارة أنه يريد استخدام التواليت، أو لعله يكتفي بالجلوس على التواليت عندما تكونين منصرفة إلى أعمالك. وطبيعي أن تعربي له عن اغتباطك بهذا التقدم، وأن تواصلي توجيه عبارات الثناء إليه، دون مغالاة، إلى أن يألف الجلوس بنفسه على مقعد التواليت. وقد يتعرض بين الحين والحين لحادث بسبب هذا، ولكن هذا أمر ينبغي أن يكون متوقعًا، تجاهلي نسيانه للتواليت، وامتدحي صنيعه حينما يتذكره. ومع أنك لم تظهري له شيئًا من الغضب، فإنه يحس بالذنب إذا ما تبول على أرض الغرفة، ويحاول محو الذنب بتنظيف المكان، دليه على مكان يجد فيه خرقة لاستعمالها في مثل هذا الغرض.

بلل الفراش:

من المحتمل أن يكون طفلك قد اعتاد تدريب نفسه على استعمال التواليت في النهار تدريبًا تامًا، أما في الليل فإنه ما برح يبلل فراشه. وفي وسعك أن توقظيه وأن تحمليه إلى الحمام قبل أن تذهبي إلى فراشك. فإذا كان غارقًا في النوم عاجزًا عن أن يتبول، أو إذا أبدى شيئًا من العناد، أعيديه إلى فراشه. ثم أعيدي المحاولة عينها بعد بضع ليال، ويبدو أن المحاولة تصبح أدعى إلى النجاح لو أن العملية كلها تمت دون التعرض لضوء ساطع، فحسبك من الضوء ما يبصرك بما تقومين به، وربما كان ضوء أحدى الغرف الجانبية كافيًا.

وإذا غلبه النعاس وهو جالس على مقعد التواليت، أو إذا رفض أن يتبول، احمليه على حجرك مدة دقيقة وأشعريه بعطفك وحنانك. ثم أعيديه إلى التواليت برفق وبصريه بما ينتظر منه أن يفعله. فإن تبول، امتدحيه وبادريه بالثناء، وأن أبى، تناسي الأمر. واتركيه على مقعد التواليت لمدة دقيقة أو دقيقتين، ما لم يكن يقوم بالتخلص من فضلاته، وفي هذه الحال لا بد أن يحتاج إلى مزيد من الوقت. وبدلي لفافاته في الليل إلى أن يعتاد ضبط النفس والمحافظة على فراشه جافًا. وحتى بعد أن يوفق إلى المحافظة على جفاف فراشه، لا تدهشي إذا ما بلل السرير بين حين وآخر، ولا سيما إذا كان مصابًا ببرد أو إذا كان مضطربًا لأمر من الأمور.

وستوفرين عليه كثيرًا من الشعور بالمهانة إذا ما علمته كيف يعبر عن رغبته في التبول بلفظة سهلة مألوفة مثل «تبول". فبهذه اللفظة يستطيع الطفل أن يبين للآخرين أنه في حاجة إلى الذهاب إلى التواليت قبل أن يفلت منه الزمام.

مصاحبة الأب:

كلما خلف الطفل وراءه عهد الطفولة، ازداد إدراكًا لمن حوله؛ فهو يبدأ بأمه، يمنحها كل محبته وهذا أمر طبيعي لأنه يعتمد عليها اعتمادًا مستمرًا في تلبية جميع ما يحتاج إليه من راحة ومرح. ولكن البنت في سن الثانية تبدأ في التحول صوب أبيها نشدانا لصحبته، هذا بينما يبقى الولد متعلقًا بأمه تعلقًا شديدًا. وهذه بادرة سليمة، لأن البنت تتعلم من أبيها

وكذلك من أمها معنى الأنوثة، بينما يتعلم الولد ما هو الدور الذي يتعين على الرجل القيام به في حياة الأسرة.

وستنعكس هذه الآية في ما بعد، فيتحول الولد إلى أبيه، والبنت إلى أمها، ويصبح الأب والأم المثل الأعلى في نظر الولد والبنت على التوالي. ولو فطن الوالدان إلى قاعدة نمو العاطفة هذه، لما شعرا بشيء من الإيذاء إذا ما لاحظا أن طفلهما قد تعلق بواحد من والديه تعلقًا وثيقًا في سن الثانية أو الثالثة بينما انصرف عن الآخر انصرافًا باديًا. فالأطفال يحتاجون دائمًا إلى عطف الأبوين كليهما وإلى تأييدهما.

الفسحة في نهاية الأسبوع:

لما كان الأب مشغولًا طوال الأسبوع، فيجدر به أن يقضي نهاية الأسبوع في مصاحبة أطفاله، وذلك بالقيام برحلات معهم، على أن ينفرد في هذه الرحلات بالولد أو بالبنت في غياب الأم. وينبغي تنظيم الرحلات حسب سن الطفل وميوله وقدرته على الاحتمال؛ فالطفل في سنه الثالثة لا يجد لذة في مشاهدة مباراة للكرة، ولا في السفر مسافة طويلة لزيارة حديقة الحيوان، على الرغم من حبه للحيوان وشغفه به. فإذا صحبت الطفل إلى حديقة الحيوان، أدخل في اعتبارك عنصر الوقت الذي يصرف في المواصلات، ولا تزورا إلا قسمًا واحدًا أو اثنين من أقسام الحديقة. فإذا اغتبط الطفل كثيرًا بمراقبة القرود، حاول قصر الزيارة على هذا القسم في

المرة الأولى. وإذا صحبت الطفل إلى حديقة للملاهي، فقد يحب قضاء كل الوقت في ركوب قطار صغير أو في ركوب المراجيح الدوارة.

والطفل الذي ينشأ في المدينة يسره كثيرًا أن يخرج إلى الريف أو إلى مشارف المدينة ليرى الماشية ترعى في الحقول. وكونه مع أبيه يدخل على نفسه كثيرًا من السرور، فاظهر له مدى اغتباطك بصحبته واعلم أن خروجك مع الطفل ولو سيرًا على القدمين، وتحدثك إليه في أي موضوع إنما يكونان مبعث سعادة لكليكما.

وعندما يعود الطفل مع أبيه إلى المنزل، فالأغلب أنه يتجه إلى أمه مباشرة ليحدثها عن كل ما صادفه في هذه الفسحة. ويحسن بالأم أن تصغي إليه باهتمام، ولكن لا داعي لتوجيه أسئلة كثيرة إليه حتى وإن لم يسهب في تقريره عن الفسحة. واعتبري هذه الرحلة وقفًا على الأب وابنه أو الأب وابنته كيفما كان الحال.

اللعب مع الأطفال الآخرين:

عندما يبلغ طفلك السنة الثانية من عمره، يحسن أن تتعاون أمهات الحي على التناوب في الإشراف على أوقات اللعب، فكثيرًا ما تتعاون الأمهات في الأحياء المختلفة على تكوين هيئات تعاونية للإشراف على تنظيم أوقات اللعب بين الأطفال في جماعات، وذلك على أسس سليمة تشبه الأسس التي تراعى في مدارس الحضانة الحسنة الإعداد والتجهيز. وإذا لم يكن في المنطقة التي تعيشين فيها مدرسة للحضانة، فيمكنك

بالاتفاق مع الأمهات في الحي، إنشاء جمعية تعاونية على هذا النحو تتيح لأطفالكن فرصة المرح واللعب، وتتيح لكن الاطمئنان إلى شيء من الهدوء أما في الصباح أو بعد الظهر.

وعندما يحل عليك الدور في الإشراف على الأطفال، فاعلمي أن الإشراف ينبغي أن يقتصر على الحد الأدنى، وأن مهمتك لا تزيد على مراقبة الأطفال لئلا يضلوا أو يتعرضوا لمشكلة خطيرة. وينبغي توفير قدر كاف من اللعب للأطفال جميعًا، ولا مانع من أن يحمل كل طفل لعبته معه عندما يذهب إلى مكان اللعب مع الأطفال الآخرين. ولا ضرر من ترك الأطفال يتشاجرون في ما بينهم ويتنازعون على أدوات اللعب، على أن يقتصر دورك على مراقبتهم وعدم التعرض لهم إلا إذا تطور اللعب تطورًا يضر بهم.

وبدلًا من ترك الأطفال يمرحون داخل البيت وخارجه طول الوقت، يحسن تنظيم اللعب حسب الطقس. ففي الأيام التي يكون فيها الجو معتدلًا، يلهو الأطفال خارج المنزل، أما في الأيام المطيرة فيكون اللعب في مكان مخصص لذلك في المنزل. ويمكنك استثناء من هذه القاعدة السماح لكل طفل على حدة بالذهاب إلى المطبخ مرة واحدة لتناول قليل من الماء أو للتحدث معك. أما الذهاب إلى التواليت فهو ضرورة، وينبغي السماح به. ولعلك تقدمين للأطفال بعض اللبن أو عصير الفاكهة والبسكويت حوالي الساعة العاشرة صباحًا، ويحسن أن تقدم جميع السوائل في كؤوس من الورق أو البلاستيك.

متى اقتصر الأمر على طفلين:

والأرجح أن يكون اللعب في هذه السن زوجيًا لا جماعيًا، أي أن يلعب كل طفلين معًا بدلًا من أن يلعبوا جميعًا سوية، ويلاحظ أن المشكلات تقل كثيرًا إذا لعب طفلك مع طفل واحد غيره، ولكن قد يحدث مع ذلك أن يتعذر على الطفلين التعاون في اللعب، فيدب بينهما دبيب النزاع ولا يكفان عن البكاء. ويحسن في مثل هذه الحال التفرقة بين الطفلين، فيبقى أحدهما خارج المنزل، بينما يلعب الآخر في داخله. وقولي لهما أنه لا سبيل إلى وضعهما في مكان واحد إلى أن يتعلما كيف يتعاونان في اللعب والمرح. وستجدين أنهما سريعًا ما ينسيان كل ما بينهما من خلافات، ولو كانت شديدة الحدة، وأنهما سيتبادلان التحية بمنتهى الغبطة عندما يسمح لهما بالتلاقي بعد انفصال تتفاوت مدته بين ثلاث دقائق وعشرة. ولا مانع من إطالة مدة الانفصال إذا كان ذلك سبيلًا إلى سعادة الطفلين.

مدرسة الحضانة:

تهيئ مدارس الحضانة فرصة طيبة للأطفال يتعلمون فيها كيف يلعبون معًا، والمدرسات في هذه المدارس يحببن الأطفال ويفهمنهم ويعرفن كيف يدبرن أمورهم. ثم أن في مدارس الحضانة وسائل للعب لا يقدر على اقتنائها إلا قلة من الآباء. والأطفال في هذه المدارس يشجعون على تنمية مواهبهم واستعداداتهم، وعلى التطور صوب الاستقلال الذاتي، وعلى

مسايرة غيرهم من الأطفال. وإن ما يتعلمونه في هذه المدارس من سلوك اجتماعي ليمهد أمامهم السبيل عندما يلتحقون بمدارس رياض الأطفال ومدارس المرحلة الأولى، فيهون عليهم أن يتكيفوا في الجو الجديد.

وينبغي مراعاة منتهى التدقيق عند تقديم الطفل لمدرسة الحضانة، فقد يكون مستعدًا لدخولها في الثالثة من عمره، أو قبل ذلك بقليل، وربما كان غير مستعد لدخولها إلا بعد انقضاء ستة أشهر أخرى أو أكثر من ذلك. والطريقة الوحيدة للحكم عليه هي مراقبة تصرفاته بعناية، فقد يكون الطفل مقداما، يصعد الدرج، ويودع أمه، وينتهي الأمر. غير أن هناك كثرة من الأطفال الذين ليست لهم جرأة كهذه والذين يتهيبون الاشتراك في أي وجه من أوجه نشاط المدرسة ما لم تكن أمهاتهم على مقربة منهم. فاذهبي بطفلك إلى المدرسة، وكوني مستعدة للبقاء معه بضعة أيام إلى أن يعتاد هذا التغيير. وعندما تتركين المدرسة، لا تتسللي إلى الخارج، لأنه قد يلاحظك وهو في غمرة الفرح والمرح فينقلب ذلك إلى اضطراب وخوف. قولي له عرضًا أنك ذاهبة، وإنك ستعودين إليه في ما بعد، ثم اذهبي عنه سريعًا. وكثيرًا ما يحدث أن تضطر الأم إلى إمضاء بضعة أيام في مدرسة الحضانة مع الطفل إلى أن يعتاد البعد عن أمه.

تبادل العادات:

وقد تحذرك المدرسة في مدرسة الحضانة قائلة أن طفلك قد يأخذ عن زملائه بعض العادات القبيحة، وهي محقة في هذا التحذير، ولكن عزاءك

أن الطفل سيتعلم من رفاقه أيضًا أشياء نافعة؛ فمثلًا، قد يعود إليك طفلك ذات يوم – وطفلك هو موضع زهوك وسعادتك لأنه يتكلم بوضوح وطلاقة – فإذا به يتكلم بلغة بغيضة نقلها من مدرسة الحضانة. تجاهلي أغلب هذه الأمور، لأنها سرعان ما تذهب مع الريح. واذكري أن لمدرسة الحضانة مزايا كثيرة تعود على طفلك بالفائدة؛ فأهم شيء هو أن طفلك يتعلم كيف يتكيف بالنسبة لغيره من الأطفال، وكيف يعبر عن نفسه بالحكاية والموسيقى واللعب، وكيف ينتظم انتظامًا سليمًا في سلك الجماعة، وكيف يقضي وقتًا بهيجًا ليس للأطفال ما هو أمتع منه.

إذا زاد عليه العبء:

إن الأطفال، حتى الذين يطيب لهم المكث في المدرسة والذين يتكيفون سريعًا فيها، قد يصادفون شيئًا من الضيق في الأسبوع الأول نظرًا لزيادة الأعباء عليهم، فلا تخرجي طفلك من المدرسة بسبب هذا، فمادام الطفل سعيدًا فيها، فسيعرف كيف يتكيف في هذا الوسط. وإذا استمرت هذه الحال بعد انتهاء الأسبوع الأول، فقد يكون سبب ذلك هو ارتفاع مستوى البرنامج المدرسي بالنسبة له. وفي هذه الحال، يحسن تحديد المدة التي يقضيها في المدرسة تبعًا لذلك. فإذا قنع الطفل بساعتين، فاحمليه إلى المنزل بعد انتهاء الساعتين، وكلما كبر في السن، أمكن إطالة المدة التي يقضيها في المدرسة.

حب الاستطلاع وأعضاء الجسم:

إن الطفل عندما يفحص جسمه أو أجسام غيره من الأطفال، إنما يرضي في نفسه نزعة طبيعية إلى حب الاستطلاع، ويلاحظ أن الأعضاء التناسلية تجتذب اهتمام الطفل بنوع خاص، لأنها الأعضاء التي تخرج منها فضلات الطعام ولأن موقعها من الجسم يجعلها مستعصية الفحص.

وإذا كان بين رفاق الطفل من هم من الجنس الآخر، فسيهتم الطفل بأوجه الخلاف بينه وبينهم وسيتساءل عن سر هذا الخلاف، ويحسن أن تقولي لطفلتك الصغيرة أن للصبيان والرجال أعضاء ذكورة، أما النساء والفتيات فليس لهن. وإلا فقد تظن الفتاة الصغيرة أن بها نقصًا. ولهذا ينبغي إفهام الفتيات الصغيرات أنه لا حرج في انعدام أعضاء الذكور لديهن. والواقع أن شرح هذه الأمور بمجرد إثارتها للمرة الأولى، ينقذ الطفل من كثير من أسباب الوهم والتعذيب الذاتي.

وفي أثناء إلمام الطفل بأعضاء جسمه، لا يستبعد أن يمسك أعضاءه التناسلية، فهي بالنسبة له لا تختلف عن إبهام القدم أو غيره من أعضاء الجسم التي يلمسها ويعجب بها فترة من الزمن، وستلاحظين بعد برهة أنه كف عن وضع إبهام قدمه في فمه وأنه تحول إلى غيره. وبمثل هذه الطريقة نفسها سيستنفد الطفل حب استطلاعه بالنسبة لأعضاء التناسل، ما لم يستغل اكتشافه لها استغلالًا قبيحًا، وإذا وبخ أو عوقب، فلن يعرف لذلك

سببًا وسيشعر بإيذاء في شعوره يدفعه إلى التمسك بهذا اللون من ألوان اللعب.

فإذا رأيت طفلك يمسك بأعضاء تناسله، حاولي عدم الالتفات إليه، وتجاهلي الأمر تجاهلًا تامًا أو اصرفيه بهدوء إلى لون آخر من ألوان اللعب، وحذار من توبيخه أو من إعطائه أية فكرة تركز اهتمامه حول هذا العضو من أعضاء الجسم.

لعل القلق هو السبب:

غير أن الحال يختلف شيئًا ما إذا لوحظ أن طفلًا عمره عامان أو ثلاثة أعوام يعبث بنفسه في كل مناسبة، ولكن لا التعيير ولا العقاب يعالج هذه الحال، بل لعلها شر أنواع العلاج، والصغار الذين يمارسون هذه اللذة الذاتية بإفراط إنما يقومون بذلك نتيجة لانفعال بسبب ضغط أو قلق، فلعل في البيت توترًا لا حيلة فيه، والأغلب أن الصغار الذين يفرطون في هذه الممارسة يتهيبون مواجهة العالم الخارجي بسبب ما صادفوه من إخفاق وتقريع متواليين. فيحسن استشارة طبيبك أو الرجوع إلى اختصاصي في عيادة الأطفال لمعرفة أسلم الطرق لمجابهة الموقف، وأيًّا كان الأمر، حاولي أن توسعي نطاق اهتمامات الطفل ونشاطه بطريقة حبية رقيقة. وكل صغير يحتاج إلى كثير من أسباب البهجة، ولكنه يحتاج قبل كل شيء إلى الإحساس بالسعادة والاطمئنان والمحبة الصادقة.

إذا تعذر إعداد مكان للعب:

عندما تحدثنا عن اللعب، سلمنا بأن في فناء المنزل حيزًا يمكن تسويره (إذا كان الطفل دون الثالثة من عمره) وأن في إحدى غرف المنزل ركنًا يمكن للطفل أن يلعب فيه، ومن حق كل طفل أن يستمتع بهذا المجال، ولكننا ندرك أن كثيرين من الوالدين لا يستطيعون في أيامنا هذه أن يهيئوا مثل هذا الحيز ليلهو فيه الطفل.

فلعلك تعيشين في شقة، أو في غرفة واحدة، ولعلك مفتقرة إلى فناء قريب، ولعل سطح المنزل لا يصلح للعب بطريقة آمنة. والنتيجة أنك تجدين الطفل دائمًا في طريقك فتدوسينه عفوًا.

والواقع أن هذه الحال متعبة جدًا لأعصاب الأم المتعلقة بطفلها، كما أنها قد تتسبب في حالة من الضجر والشكوى تنتاب الطفل، وفضلًا عن المشكلة اليومية التي تصادفينها عندما يتعلق الطفل بثوبك طلبًا للمرح، فإنك قد تشعرين بعجزك عن تربية الطفل تربية جيدة.

جهد مشترك:

إذا كان في المنطقة التي تقيمين فيها أمهات أخريات يجابهن المشكلة عينها، فلم لا تجتمعن معًا؟ لقد تحدثنا قبلًا عن إمكان تعاون طائفة من الأمهات على تبادل العناية بالأطفال كل صباح. وفي هذه الحال، تقوم الأم المكلفة بالإشراف على الأطفال باستصحابهم إلى حديقة عامة أو

ملعب أو فناء جانبي فإن لم يكن هناك شيء من هذا فلتراقب الأطفال وهم يلهون على الإفريز، وما أكثر الأمهات اللاتي حللن كثيرًا من مشكلاتهن المستعصية بالتعاون التضامن فلم لا تجربي ذلك؟

فإن تعذر عليك ذلك، فالمعول على ذكائك وحسن تدبيرك وروحك المرحة، وقد سبق لنا أن قلنا أن الصغار يحبون أن يشاركوا الكبار في كل عمل من أعمالهم، صحيح أن إشراك الأطفال في نشاط الكبار يحتاج إلى وقت وصبر في المراحل الأولى، ولكنه يعود بفوائد جزيلة في ما بعد.

استعيني بذكائك:

واضح أنه لن يكون في وسعك أن تلعبي مع طفلك اليوم كله، وإن استطعت ذلك، فليس من مصلحة الطفل أن يقضي كل وقته في مرح من هذا النوع. والأفضل أن تعرفي الطفل بروح ودية بأن هناك مهام يتعين على الأم أن تضطلع بها في المنزل قبل أن ينفسح أمامها الوقت للعب، وإذا أشركته أمه في بعض هذه المهام، شعر بأهمية ووجد ما يشغله.

وعقب الانتهاء من تناول طعام الفطور وانصراف الأم إلى إعداد بعض الحلوى أو الطعام للعشاء، يستطيع الطفل أن يناول أمه بعض الأوعية التي تحتاج إليها أو أن يحرك جهاز ضرب البيض. بل أنه يستطيع أن يقف على كرسي بجوار حوض المطبخ ليغسل الصحاف ويساعد أمه في تنظيف الأواني. أما إعداد المائدة فإنه عمل يستطيع الأطفال في هذه السن المساعدة فيه.

وفي وسعه أيضًا أن ينظف جدران البيت بمنفضة ذات يد طويلة، وأن يجلس على مقعد صغير في الحمام أو في المطبخ لغسل ثيابه، كزوج من الجوارب أو قميصه الداخلي مثلًا، وإذا أعطي خرقة مبللة، فقد يستطيع أن يمحو بصماته التي تركها على الدواليب، كما أنه يستطيع أن ينظف منافض السجاير ويفرغ سلال الأوراق المهملة.

وينبغي مراعاة ألا تستند إليه إلا الأعمال التي يريد هو القيام بها، فإذا ضجر من العمل، وجب تركه حرًا يتنقل بين لعبه ويختار منها ما يسليه. فإن عاودته الرغبة في المساعدة وجب على الأم الحكيمة أن تعين المهام التي تشغله.

وقت للخروج معًا :

إن من حق الطفل الذي تضطر أمه إلى العمل طوال الصباح أن يتمتع معها بشيء من الحرية بعد الظهر، ولذلك ينبغي عليها أن تقسم وقتها واضعة هذا نصب عينيها. وكلما سمح الجو بذلك، وجب قضاء هذا الوقت في الهواء الطلق. فتذهبين إلى مخزن البقالة لشراء ما تحتاجين إليه أو تزورين أصدقاء لديهم أطفال صغار أو تجلسين في شرفة المنزل وتراقبين طفلك وهو يعدو ويلعب تحت بصرك.

وعندما يكفهر الجو، وجهي عناية كبيرة إليه في الساعات التالية لنهوضه من غفوته، ولما كان الهواء النقي مفيدًا جدًا لكليكما، وجب أن تحتاطا بالملابس الثقيلة، ثم افتحي النافذة فترة من الوقت، فهذا وقت

جميل لتريضكما معًا. وكوني مستعدة بعد ذلك لأن تكوني مستمعة حسنة الإنصات، حتى وإن كان عليك ألا تشتركي في جميع ألعابه. وعندما يعود الأب إلى المنزل، فقد يحتاج إلى ربع ساعة من الراحة ثم يتسلم منك التبعة. وعندئذ تنهض الأم لإعداد العشاء، بينما يتولى الأب تحميم الطفل ورواية الحكايات له.

تصرف الطفل البالغ من العمر ثلاث سنين

إن الثالثة سن بهيجة، لأن الطفل يكون فيها قد ازداد قدرة على ضبط نفسه، وصار ودودًا ميالًا إلى التعاون قادرًا على أن يتعلم كيف يدير علاقاته الاجتماعية، فلنتابعه في يوم من أيامه العادية:

- كثيرًا ما يبكي ويتذمر لدى قيامه من النوم، وربما يغفو قليلًا بعد أن تساعده أمه على الذهاب إلى التواليت.
- يمرح ويضحك بعد أن يستيقظ تمامًا. ويحب أن يتوثب سرورًا في غرفة والديه ويرتدي ثيابه معهما.
- يستطيع أن يرتدي جواربه وبنطلونه وحذاءه والبلوفر. ويستطيع بسهولة أن يخلع ثيابه ويفك الأزرار، ولكنه لا يعرف كيف يزرر قميصه.
- الشهية مفتوحة عادة للفطور يتناول طعامه بنفسه وبمهارة. ولا يحتاج إلى مساعدة والديه كثيرًا.

- يساهم في تنظيف المائدة وترتيب غرفته إذا طلب منه ذلك.
- يختلق أحيانًا رفقاء للعب لا وجود لهم ويتصور وجود حيوانات أليفة أو يتصور أنه حيوان.
- يتقلب في تصرفاته، فساعة يضايق أخوته وأخواته وساعة يسايرهم.
- يتعلم ركوب الدراجة ذات العجلات الثلاث، ويحب مصاحبة أمه عند الشراء من السوق
- يطلب أطعمته المفضلة (كالفاكهة واللحم واللبن) عند إعداد الغداء.
- يزداد تحكمًا في بوله وبرازه، والأغلب أن يتخلص من الفضلات بعد الغداء.
- يبدي رغبة في الراحة ساعة القيلولة، ولكنه قلما ينام.
- يعتاد اللعب مع الأطفال الآخرين وفي جوارهم، له ذوق خاص في اختيار أصدقائه.
- يحتاج إلى إرشاد عندما يتحول اللعب إلى شجار. يبدي عداوته بالكلام والأفعال.
- يلاحظ الخلافات بين الجنسين ويحار فيها أحيانًا. يجب الرد على أسئلته ببساطة.
- قد يعبث بأعضائه التناسلية، ولكن يمكن صرفه عن ذلك بسهولة.

- يحب التصوير والرسم بالقلم وعمل تماثيل من الصلصال، وقل أن تكون نتيجة رسمه مشابهة لما يريده.

- يرحب بحلول وقت اللعب مع أبيه، ويحب الألغاز وألعاب الحدس.

- يحب الاستماع إلى تلاوة الحكايات المفضلة بدون تغيير، ويحب الصور التوضيحية.

- يستمع إلى أحاديث الكبار. يريد إدخال السرور على نفوسهم ويسر بالمديح. يريد التمكن من نطق كلمات جديدة.

- عاطفته مشربة بالحب لوالديه، ولكنه يتعلق بالأم على العموم.

- يطيب له المساهمة في إعداد حمامه والاغتسال بنفسه، ويخرج من الحمام مكرهًا.

- يحاول أن يكون محور الاهتمام إذا جلس إلى المائدة مع العائلة. يجيد الأكل بنفسه.

- تنتابه المخاوف من الظلمة والكلاب والحيوانات الأخرى وسيارات الحريق. يحتاج إلى طمأنته.

- إذا علم أن أبويه خارجان، فقد يقول لهما بانشراح: مع السلامة، أو قد يحتج على ذلك إلى أن يكبر في السن.

- يلعب في فراشه حوالي نصف ساعة والأغلب أن يغرق في النوم دون إفراط في طلباته.

- **يشرع في الحديث عن أحلامه وقد يستيقظ أحيانًا فزعًا من كابوس.**
- **كثيرًا ما ينهض من فراشه ليلًا، وقد ينهض من فراشه ويتجول في المنزل.**
- **ربما طلب أن ينام مع أمه، ولكن يمكن صرفه عن ذلك إذا مكث معه أحد والديه في الغرفة قليلًا.**

الفصل الخامس عشر

مِن السَّنة الثالثة إلى السَّنة الخامِسَة

ببلوغ الطفل السنة الثالثة من عمره، يمضي في استيعاب قدر وفير من الألفاظ الجديدة، ثم يشرع في توجيه عنايته إلى قواعد اللغة حتى يجيء كلامه صحيحًا، وإذا كنت قد جاهدت لتعلم تصريف الأفعال في إحدى اللغات الأجنبية، فسيدهشك أن تجدي طفلك سريعًا إلى التقاط الأفعال من ماض ومضارع وغير ذلك من قواعد اللغة، مع أن هذه القواعد لا تقل صعوبة بالنسبة إليه عن صعوبة تصريف الأفعال في لغة كالفرنسية أو الإسبانية بالنسبة لك. أما وقد تمكن طفلك، ولو إلى أحد، من اللغة، فإنه يأخذ في الكلام ولا يكف عن ذلك طوال الوقت. ولقد كنت في وقت مضى تغتبطين كلما سمعت طفلك يلفظ كلمة جديدة من بين شفتيه الصغيرتين، أما الآن فسوف تتساءلين: ترى هل يكف الطفل يومًا عن الكلام؟.. فأسئلته لا تنقطع: سؤال في إثر سؤال، وترديد يتلوه ترديد، حتى لقد تحسبي نفسك جالسة أمام وكيل نيابة ذكي يستجوبك ويحاول توريطك في الإفضاء بأقوال متناقضة.

وتكون أسئلة الطفل كقذائف متلاحقة تحتاج كلها إلى رد بالإيجاب، فإذا ما اعتدت قول «نعم» بطريقة آلية ودونما تفكير، باغتك بسؤال لا يكون جوابه «بنعم". وهذه رياضة ذهنية طيبة للوالدين. وإذا سأل الطفل سؤالًا جديًا رغبة في استقاء معلومات ما، وجب أن يرد عليه بتدقيق

وصدق، ولكن إذا ألقى الأسئلة دون احتفال بالإصغاء إلى أجوبتها، فساعديه على أن ينصرف إلى ما هو أجدى.

قول الصدق:

بين السنة الثالثة والسنة الخامسة لا يستطيع الطفل التفرقة بين ما هو حق وصدق، وبين ما يلوح له كذلك، فالعالم الذي يعيش فيه غريب وعجيب، وكل شيء محتمل الحدوث. فإذا جاءك يومًا قائلًا أن في الحمام نمرة جائعة، فلا تعاقبيه على كذبه، بل شاركيه في مرحه وقدمي له قطعة خيالية من اللحم وقولي له: خدها إلى النمرة.

ولا بد أن يأتي وقت يعترف فيه الطفل بأنه أتى أمرًا لم يأته أبدًا. فلعلك وعدته مثلًا بأن تعطيه كعكة متى التقط لعبه ورتبها، وبعد بضع دقائق يقتحم عليك غرفتك قائلًا أنه قد رتب اللعب فعلًا، ولكن بذهابك إلى غرفته تجدين أن اللعب لا تزال متناثرة على الأرض وبدلًا من أن توبخيه قولي له أنه قد ادعى أنه التقط لعبه، وإنك بدورك ستدعين أنك قد أعطيته كعكة. فبهذا يستطيع الطفل أن يميز بين ما هو حق وبين ما يلبس ثوب الحق، وذلك أفضل من أن تلقي عليه محاضرة من مليون كلمة.

الحكايات الطويلة:

وربما أخذ طفلك يحكي لك حكايات خيالية عن مغامراته متوقعًا أن يجد منك أذنًا صاغية وأن تسايريه بإبداء مظاهر التعجب، فإذا خفت أن

يصدق هو هذه القصص الخيالية، يحسن بك أن تقولي له أنه وإن لم يكن قد قام بجميع هذه الأمور، إلا إنك تحبين الإصغاء إلى الروايات البديعة التي يرويها. ولعلك تنسجين من أحداث اليوم الواقعية قصة تروينها على مسامعه حتى يستطيع التفرقة بين الواقع والخيال.

بل إن بعض الأطفال يذهبون إلى حد تصور وجود رفاق خياليين لهم يعتزون بصحبتهم واللعب معهم، ولمقاومة هذا الاعتقاد قد تعمد الأم إلى إضافة مقعد إلى مائدة الطعام، أو قد تقول للأب أنه جالس على الطفل الخيالي، ولا ريب في أن مصاحبة أطفال آخرين إنما تساعد الطفل على الاستغناء عن الرفاق الخياليين، بل أن وجود حيوانات منزلية قد يثير اهتمام الطفل ويهيئ له الرفقة التي ينشدها.

مجابهة الرغبة في التدمير:

والطفل في هذه السن يمكن في بعض الأوقات أن يعمد إلى التدمير والتخريب؛ فإذا كانت جدران الغرفة مغطاة بورق جميل، مزقه. وإذا وقعت في يد زجاجة مداد سكبه على القمطر، ثم أنه يتناول المقص فيقص به شعره وما يصادفه في المنزل، ويلطخ الأرائك بالكريمة، ويدفن أدوات المطبخ في نواح متعددة من الحديقة ثم ينسى أين وضعها. ولا ريب في أن أي طفل يقظ نشط يجتاز هذه الفترة من فترات الرغبة في الاستكشاف والبحث، إنما يثير قلق والديه على نحو ما لافتقاره إلى الخبرة وحسن التقدير. وخير طريقة لمواجهة الموقف هي أن تستبدلي اللعب المدمر بلعب

آخر لا ضرر منه يهيئ له فرصة الاستكشاف أيضًا. فإذا أراد أن يلهو بالماء، املئي دلوًا كبيرًا بالماء واجعليه يلعب في فناء المنزل أو دعيه يغسل بعض الأواني في حوض المطبخ.

والصقي فرخ كرتون كبيرا على جدار الغرفة التي يلعب فيها وقولي له أن هذا هو المكان المخصص له لإظهار مواهبه الفنية، وحاولي تدبير بعض الوقت عند الظهر لتبني له بيتًا من الرمل أو لتلعبي الكرة معه، أو أركبيه عربته ودوري به في شوارع المنطقة التي تقطنين فيها.

تناول الطعام:

من الطبيعي في حوالي العام الثالث أو الرابع أن تقل قابلية الطفل لتناول الطعام، وذلك لسببين: أولهما أن نمو الطفل لا يجري بنفس السرعة التي كان عليها، وأن هناك أشياء كثيرة تجتذب اهتمامه فتصرفه عن توجيه كل عنايته إلى عمل عادي كوضع الطعام في فمه. وثانيهما أن عقله ينمو نموًا سريعًا، وأنه صار ممتلئا بالأسئلة حتى في أوقات تناول الطعام. ضعي مقادير قليلة من المواد الغذائية على طبقه بعد ترتيبها ترتيبًا مغريًا واتركيه يقرر بنفسه أي قدر من الطعام يأكل. فإذا أكل من صنف وطلب منه مزيدًا، زيديه ولكن لا تحاول إكراهه على التهام كل ما في الطبق مهما قل مقدار ما يتناوله منه؛ فالطفل في سن الثالثة يحتاج عادة إلى قدر من الطعام يقل عن نصف القدر الذي يتناوله أخوه الرضيع (أو أخته) في اليوم.

ومن الطبيعي في هذه السن أن يتحكم المزاج المتقلب في شهية الطفل؛ ففي يوم يتناول طعامه بمقدار، وفي يوم آخر يستزيد من الطعام لبضعة أيام، وما دام الطفل سعيدًا متمتعًا بالصحة الموفورة ممتلئًا حيوية، اتركيه يعتمد على نفسه في تناول الطعام حسب حاجته.

ولكن إذا كان الطفل في حالة توتر عاطفي أو إذا كان في حالة اضطراب نتيجة لمرض، فإنه سيقلل طعامه بين حين وآخر، أما إذا أبى الطفل أن يتناول الوجبات الثلاث في يوم ما، أو إذا اقتصر على تناول لقيمات قليلة على أيام متوالية، فالأفضل استشارة الطبيب فمن الضروري للطفل، حرصًا على صحته ومزاجه، أن يتناول من الطعام قدرًا كافيًا.

مشكلة الخضر:

وفي هذه السن يأبى بعض الأطفال تناول الخضر، ويتعذر على الأمهات أن يحفظن التوازن بين العناصر الغذائية الضرورية لسلامة النمو، والرد على هذه الحالة هو أن تعتمدي على ذكائك الخاص في إدخال أنواع شتى من الخضر ضمن غذاء الطفل بطريقة لا ينفر منها، فبين الأطفال كثيرون ممن لا يجدون غضاضة في تناول الجزر وغيره إذا كان ضمن طعام لذيذ مسبك أو ضمن حساء أو مطبوخًا مع اللحم، وإن كانوا يرفضون تناوله نيئا.

ويحتمل في هذه السن أيضًا أن يتناول الأطفال الخضر نيئة ويلفظونها بعد طهيها. وفي هذه الحالة، يمكنك إغراء الطفل على تناول القرنبيط أو

قلب الطماطم النيئ أو الجزر أو أعواد الكرفس. ويحسن أيضًا تقديم أنواع شتى من الخضر النيئة والمطبوخة له وتركه يفاضل بينها. ويمكن وضع شرائح رقيقة من الخضر النيئة بين شطرتي الساندويتش، ويلاحظ أن معظم الصغار يحبون الفاكهة، فإذا قل استهلاكهم للخضر بصفة مؤقتة، أمكن تعويض النقص في الفيتامينات بإعطاء الطفل كميات مشبعة من سلاطة الفاكهة وإعطائهم التفاح أو غيره من أنواع الفاكهة بين كل وجبة وأخرى.

اللعب والمسؤولية:

وسرعان ما يتسع الأفق أمام اهتمام الطفل باللعب، مما يتحتم معه زيادة عدد أدوات اللعب؛ فهو يريد أن يبتدع ويبتكر في داخل غرفته، ولا بد بالتالي من تزويده بأدوات التلوين والورق وبمقص غير مدبب، كما أنه يجب أن تكون لديه كتل ملونة من الخشب المتعدد الأشكال والألوان، وكتل أخرى كبيرة يستعملها في تصميم المنازل الصغيرة التي يقيمها. والصغار، سواء كانوا من الذكور أو من الإناث، يحبون اقتناء منازل صغيرة للدمى (العرائس) وألعاب البناء التي ينبغي أن تكون متينة حتى تحتمل عبث الأطفال.

والطفل في سنه الثالثة يحب – بما له من خيال خصب – أن يلعب بالطائرات والقطارات والسيارات والحقائب الصغيرة الشبيهة بحقيبة الطبيب أو الممرضة، لأن مثل هذه الألعاب تغذي خياله؛ فالصغار يحبون من الناس أن يحسبوهم رجال بوليس أو أبطالًا، أو جنودًا، ولذلك يسرون بتعليق

جراب المسدس حول وسطهم. أما الطفلة الصغيرة فإنها تقضي ساعات طويلة في تقليد الأم أو الممرضة، فتجرد الدمى من ثيابها وتلبسها لها وتطعمها وتضعها في الفراش. (وكثيرون من الأولاد يحبون الدمى أيضًا، وهذا أمر طبيعي ولا ضرر منه). كما أن الأطفال يقضون ساعات طويلة سعيدة في التلهي بأدوات صغيرة شبيهة بأدوات المنزل، مثل الفرن وأدوات التنظيف والأواني والصحاف وأدوات الحديقة وغيرها.

اللعب خارج المنزل:

وفي خارج المنزل، يجد الطفل لذة في التلهي باللعب ذات العجلات، مثل الدراجة ذات العجلات الثلاث والدراجة الصغيرة ودلو الرمل، وهو يحب كذلك أن يخوض بقدميه في بركة ماء، وأن يتسلق أي شيء ولا مانع من أن يتعاون عدد من الأسر على بناء أو شراء جهاز للتسلق وهو ما يعشقه الصغار ويبدون عليه ضروبًا مدهشة من النشاط والخفة. كما أن أدوات الانزلاق هي مما يطيب كثيرًا للأطفال في هذه السن وعندما يبلغ الطفل منتصف العام الرابع من عمره، فإنه يسر كثيرًا بجميع أنواع ألعاب الجمباز.

وينبغي تهيئة المكان الذي يلعب فيه الطفل، سواء كان في داخل البيت أو في خارجه، بحيث تكفل له السلامة التامة، وبحيث يستطيع اللعب دون أن يقال له «لا تفعل هذا» أو «لا تقدم على ذاك". وإذا كانت في الحديقة بركة للسمك أو جحور من أي نوع، وجب تجفيفها

وسدها مهما يكن عمقها. كما ينبغي تنظيف الحديقة دائمًا حتى لا يكون فيها زجاج مكسور أو غير ذلك من الأجسام المؤذية، ولا بد من فحص جميع الألواح الخشبية لئلا تكون فيها مسامير بارزة.

ولما كان الأطفال في سن الثالثة وما فوق يتقنون فتح الأبواب والبوابات، فينبغي لك أن تنبهي على طفلك الصغير بألا يتجاوز حدودًا معينة، وذلك بمجرد أن يتمكن من دخول البيت والخروج منه على هواه، وهذا التنبيه ضروري في ما إذا كانت الأسرة تقطن في بيت يفتح على الشارع مباشرة، أو إذا كان فناء المنزل بدون سور، وإشباعًا لرغبة الطفل في حب الاستطلاع، اصحبيه في تنقلاته الاستطلاعية في المناطق المجاورة للمنزل، ونبهي عليه بشدة بألا يعبر الشارع إلا إذا كان في صحبة شخص كبير السن.

وإذا كان في فناء المنزل حيوان أليف، فإن ذلك يجعل الطفل قانعًا بالفناء، ويمكنك أن تعلمي طفلك كيف يترفق بالحيوان وكيف يعنى به. صحيح أنه أصغر من أن يتحمل مسؤولية العناية بحيوان أليف، ولكن ينبغي عليك أن تدربيه على احتمال مثل هذه المسؤولية. ويتعين على الطفل أن يتعلم أن الحيوان يجب أن يأكل بانتظام وأن يلقى عناية وحبًا واهتمامًا، شجعي طفلك على أن يساعدك في العناية بالحيوان الأنيس.

مهام تدخل السعادة على نفس الطفل:

يستمتع الطفل فعلًا بالقيام ببعض المهام، ولكن في حدود قدرته، فإذا ما زهد في مهمة ما أو صار «كالمرمطون»، اسندي إليه مهمة غيرها. فمثلًا، يمكن تكليف طفلك بأن يفرغ منافض السجاير ويوزعها في أنحاء المنزل، ويمكن الاستعانة به في إعداد المائدة قبل العشاء، ويمكن الاعتماد عليه في الإتيان بجريدة الصباح أو بالبريد المودع في الصندوق. وفي وسعك أن تفكري في إسناد أعمال أخرى مماثلة له، على أن تتم جميع هذه الأعمال كأنها أمرًا عاديًا، وأن تعربي له عن عرفانك بجميله لدى انتهائه منها.

بل أنه يستطيع أن يعاون إلى حد ما في تلبية طلبات شقيقه الرضيع، على أن تتحملي أنت المسؤولية كلها، ولا تكلفيه شططا واشكريه كلما قدم لك يدا، وتجنبي الإشارة إلى طفلك الرضيع (أو طفلتك التي في المهد) باعتباره عبئًا، وستجدين أن طفلك الأكبر يتفانى في تسلية الرضيع في بعض الأوقات.

برنامج مقترح:

بعد تناول طعام الفطور، يمكن للطفل في سن الثالثة أو فوقها أن يمحو أثر كل ما سكبه من طعام على الأرض وأن ينظف أسنانه بالفرشاة. والمعتقد اليوم أن أفضل وقت لتنظيف الأسنان هو عقب تناول الطعام مباشرة. وكلما بكر الناس في الاعتياد على ذلك كلما كان ذلك أفضل.

وسيرتدي الطفل ثيابه بنفسه دون أن يحتاج منك إلا إلى قليل من المساعدة. وبعد هذا، يخرج إلى حديقة المنزل أو فنائه ليلعب حتى يدركه التعب. وقد يحتاج إلى فترة من الراحة قبل الغداء، يجلس فيها على سريره أو يرقد عليه ويتصفح كتابًا مصورًا أو يلهو بدمية.

وفي الإمكان جعل الغداء بسيطًا جدًا، ولكن بشرط أن يكون مكتمل العناصر الغذائية. ويمكن انتقاء غذائه من بين القائمة التالية: الحساء، والساندويتش والسلاطة والفاكهة والفائض من الفطور واللبن؛ فهي تهيئ له ما يحتاج إليه من غذاء يومي.

أما غفوته، فينبغي أن تكون في غرفة هادئة، والأرجح أن يكف عن النوم في هذه الفترة، ولكنه سيبقى في حاجة إلى الراحة، وإذا أعطي لعبة ناعمة الملمس أو كتابًا مصورًا، فإن ذلك كفيل بأن يبقيه هادئًا مدة نصف ساعة أو ثلاثة أرباع ساعة، وعند انقضاء فترة الغفوة، يمكنه المشي أو اللعب أو الخروج للزيارة مع والدته، ويحسن أن تخلي نفسك من العمل وتتفرغي له وتتركي له اختيار نوع التسلية الذي يريده.

ساعة الصفر:

وقبل العشاء بنصف ساعة تقريبًا، لا يستبعد أن ينحرف مزاج الطفل قليلًا (وربما كثيرًا) وذلك في الوقت الذي يزداد عليك فيه العبء زيادة كبيرة، ولعلك تهيئين له مقعدًا في المطبخ ليستطيع أن يراقبك وأن تروي له حكاية. أما إذا كنت من النساء اللائي لا يستطعن الانصراف إلى ثلاثة

أشياء في وقت واحد لئلا يحرقن الطعام، فإن مثل هذا الحل لا يصلح لك، ولكن إذا أصر الطفل على أن يكون قريبًا منك، فيمكنك أن تقصري الحديث على ما تقومين به من عمل في تلك اللحظة محاولة إثارة اهتمامه بقدر المستطاع. أو لعلك تعطينه أقلامًا وورقًا أو غير ذلك من أسباب اللعب التي لا تسبب ضجيجًا.

وإذا دخل زوجك المطبخ ووجدك تشرحين للطفل كيف تعدين شواء اللحم، فقد يتهمك بمس من الجنون، ولكن لا مانع من ذلك ما دام الطفل مغتبطًا سعيدًا في وقت إعداد طعام العشاء. وبوصول الأب، تتحرر الأم فترة ما، ولعلك في حيرة لأنك تريدين تنظيف الحمام وإعداد العشاء في وقت واحد، ولكن الأب يستطيع في هذا أن يقدم لك مساعدة كبيرة فيحمم الطفل. والحمام عادة يريح أعصاب الطفل ويساعده على تناول طعام العشاء مغتبطًا سعيدًا.

وستجدين نفسك مقبلة على تكييف برنامج الطفل بحيث يساير نموه المستمر ويأخذ في اعتباره تأثير العوامل الخارجية فيه؛ فإذا رأيت من الطفل إعراضًا مفاجئًا عن التعاون معك، فقد يكون الحل في تغيير برنامجه بعض الشيء؛ فالأطفال أحيانًا يحتاجون إلى مزيد من الراحة لفترات قصيرة، أو لعلهم يريدون تغييرًا في مواعيد غفواتهم. راقبي أسباب الإجهاد والتوتر، وحلليها ثم حاولي القضاء على أسبابها المحتملة واحدًا بعد واحد، ولا بد أنك صرت اليوم قادرة على الإلمام بالحاجات اليومية لكل طفل وهي: راحة كافية، ووجبات متوازنة، وبرنامج منظم، وجو سعيد في البيت،

وعلاقات اجتماعية سليمة خارج المنزل، واهتمام أبوي بنشاط الطفل، وإدراك لإمكانياته.

ولعل البند الأخير في هذه القائمة – وهو إدراك إمكانيات الطفل – هو أشق الأمور على الوالدين، لأن الطفل يكون عادة ملتمع الذكاء في أمور شتى مما يجعلنا ننتظر منه رجاحة عقل وحكمة في أمور لم تتهيأ له فيها فرصة للتجربة ولا لرجاحة العقل.

أسئلة في موضوع التناسل:

عالجنا هذا الموضوع في الفصل الثالث عشر عندما تحدثنا عن مجيء طفل جديد في الأسرة، ولكن لنفرض أن طفلك كان وحيدًا، أو أنه كان صغيرًا جدًا بحيث لم يدرك شيئًا من أمر وصول أخيه أو أخته إلى هذه الدنيا.

إن الأب والأم يتوقعان عندما تحمل الزوجة أن يسمعا من طفلهما الأكبر بضعة أسئلة، كما أنهما يتأهبان على العموم للرد عليها، ولكن متى وجه السؤال الأول، فإن الأبوين كثيرًا ما يطلبان مهلة قائلين أنهما سيجيبان عنه في ما بعد. ومثل هذا الرد يشعر الطفل بأن هناك حرجًا، فلا يعود إلى توجيه السؤال من جديد، فإذا أحس الوالدان بأنهما غير قادرين على إثارة الموضوع بطريقة طبيعية، فيحسن بهما أن يشتريا كتابًا من كتب الأطفال التي تروي قصة الميلاد ويتلواه على الطفل.

وينبغي أن يكون الكتاب الذي يقع عليه اختياركما متفقًا مع سن الطفل فبين سن الثالثة وسن الخامسة لا يحتاج الطفل إلا إلى الكتب المبسطة والأولية، ولكن تأكدي من أن هذه الكتب تروي الحقائق بطريقة واضحة بسيطة. وحسب الطفل الصغير أن يقال له أن الجنين ينمو في داخل بطن أمه، وأنه يكون في مبدأ الأمر كالبيضة الصغيرة، وأن الأب يضع الحبوب التي تجعل البيضة تنمو.

والحيوانات المنزلية الأليفة تساعد الأطفال على أن يتعلموا قصة الولادة، فإذا كانت لديك أو لدى جارتك قطة حامل، قولي للطفل أن هذا الحيوان يحمل أطفاله في داخله، واجعلي الطفل يتحسس بطن القطة برفق ليشعر بحركة القطيطات من وراء الفراء. فإذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تلد فيها القطة، فلا تدعي طفلك يراقب عملية الولادة. أما إذا كانت القطة قد ولدت قبل ذلك كثيرًا. فإن الولادة تتم بسهولة، ويغتبط الطفل كثيرًا بمشاهدة القطيطات وهي تخرج إلى الحياة ثم تنظفها أمها.

عادات عصبية:

لا يستبعد ظهور عادات عصبية شتى بين سن الثالثة وسن الرابعة، ومن هذه العادات جذب عضلات الوجه، أو قضم الأظافر، أو الفأفأة أحيانًا. والأغلب أن الأطفال الذين اعتادوا مص الإبهام يقلعون عن هذه العادة في مثل هاته السن، أما الذين لم يسبق لهم امتصاص إبهامهم، فإنهم يشرعون في ذلك الآن.

ومص الإبهام دليل على وجود توتر عصبي، وهو نتيجة لكون الطفل في سن الثالثة أو الرابعة قد نشط نشاطًا عقليًا وبدنيًا بلغ ذروة عالية. وإذا لاحظت أن طفلك أخذ يفأفيئ الآن بعد أن كان يتكلم كلامًا عاديًا حتى هذه المرحلة، فلا يستبعد أن يكون سبب ذلك هو نشاطه المفرط عقليًا وبدنيًا.

أما العادة العصبية في حد ذاتها، فيمكن تجاهلها، ولكن يحسن أن تحاولي تهدئة طفلك بعض الشيء، وذلك بتهيئة أوقات للراحة واللعب الهادئ بعد أن يكون قد أجهد نفسه في نشاط مضن. ثم أنه يحتاج في سنه إلى أن ينام كل ليلة اثنتي عشرة ساعة. كما يحتاج إلى أن يرتاح قليلًا أو يغفو بعد الظهر. فإذا نال بغيته من الراحة دون أن تختفي أمارات العصبية، فاعملي على قطع فترات اللعب خارج المنزل صباحًا وبعد الظهر وإدخاله إلى المنزل ليرتاح قليلًا أو ليتسلى بالكتب أو بالدمى أو بأدوات الرسم. واحرصي على ألا تشددي عليه أو تفرطي في الضغط عليه بأي شكل.

وإذا فأفأ، لا تحاولي إصلاحه، بل تكلمي ببطء، ولا تتكلمي كثيرًا. فإن الفأفأة إذا كانت عادة عصبية تختفي في الأغلب بين سن الرابعة وسن الخامسة إن لم يكن قبل ذلك، فإذا استمرت فأفأته، فلا بد من استشارة خبير.

التسكع:

التسكع في إنجاز الأعمال الضرورية هو من المضايقات التي تعرض في هذه الفترة من حياة الطفل؛ ففي حوالي هذا الوقت يكون الطفل قد أتقن اللبس والخلع وتناول الطعام بنفسه، مما قد يغريه على التباطؤ في إنجاز هذه المهام إلى حد كبير، وهناك سببان لهذا التسكع، أولهما أن الطفل ميال دائمًا إلى الزهد في كل شيء يتقنه، وثانيهما أن ذهنه يكون مشغولًا بأشياء كثيرة فيصرفه ذلك عن توجيه كل اهتمامه إلى العمل الذي يتولاه.

وحتى إذا سمحت لطفلك الصغير بأن يتسكع طوال هذا الوقت، فلا بد من استعجاله في بعض الظروف، وقد يكون استعجاله بالوقوف إلى جواره وتسليم ثيابه قطعة بعد قطعة ليرتديها. ولا تحاول إلباسه ثيابه بنفسك إذا وجدته متباطئًا، لأن الطفل إذا توسم في نفسه القدرة على إنجاز هذا العمل بنفسه يتضايق كثيرًا إذا حاولت انتزاعه منه، واحرصي على ألا تجعليه عالة عليك في مثل هذه الأمور اليومية.

وقد يكون وقت الغداء فرصة لامتحان قدرتك على الصبر في هذه الفترة من فترات تطوره ونموه، إذ أن الطفل قد يعلن بأعلى صوته أنه جائع، ثم لا يلمس شيئًا من الطعام بعد أن يوضع أمامه، ثم هو يلعب بكل ما يجده على المائدة، ويخوض نقاشًا لا أول له ولا آخر تاركًا الطعام الذي أعددته يبرد ويفقد إغراءه للشهية. وهذا الموقف يختلف كل الاختلاف عن

موقف طفل يأبى أن يأكل من الطعام شيئًا، فهو هنا يريد أن يأكل، ولكنه يقضي وقتًا طويلًا قبل أن يتناول ما أعد له من طعام.

وقد استحسنت عند تربية أطفالي، أن أنقل من على المائدة كل ما قد يجتذب اهتمامهم، وأن لا أشترك معهم في أي نقاش، ثم لجأت إلى حيلة أخرى تقوم على احترام الوقت، فأريت الطفل عقارب الساعة وقلت له أن الوقت المسموح به لتناول الطعام هو نصف ساعة لا أكثر. وقد تعلم طفلنا الصغير – وعمره ثلاث سنين ونصف سنة – أنه عندما يصل عقرب الساعة إلى رقم معين، فلا بد من رفع الصفحة من أمامه. فإن كان الطفل جائعًا، اختفى الطعام من أمامه في الدقائق الخمس الأخيرة، وإن كان غير جائع، فقد نجح في إسقاط وجبته.

دعي الطفل يتحمل العواقب:

وسيدرك الأطفال بعد حين أنهم يحرمون أنفسهم من اللعب ومن غير ذلك من أسباب المرح لتسكعهم وتلكئهم في تناول الطعام أو لبس الثياب. وكلما أمكن، ينبغي أن يتحمل الطفل عاقبة هذا التلكؤ، فإذا كانت هناك رحلة أريد بها إمتاع الطفل، فليس على الأم إلا أن تقول آسفة أن طفلها الصغير لم يفرغ من استعداد في الوقت المناسب. وعندما يناديه الأطفال من الخارج للعب معهم، فإنه هو الخاسر لأنه ضيع يومه في ارتداء ثيابه. وبعض الأطفال يضطرون إلى تحمل العقاب لذهابهم إلى المدرسة متأخرين مرات متتالية، وذلك قبل أن يفطنوا إلى أن من واجبهم

الإسراع في ارتداء ثيابهم، ولا تضايقي طفلك المتسكع، بل اتركيه يتحمل عاقبة تلكئه، وفي هذا علاجه.

تصرف الطفل في عامه الرابع

الأطفال في سن الرابعة يختلف كل منهم عن الآخر، غير أن بحث أحوال آلاف من هؤلاء الأطفال دل على أن بينهم اشتراكًا في إمكانيات واهتمامات وصفات معينة، ولعل مما يعين الوالدين أن يعرفا ما قد يتوقعانه على وجه العموم:

- يستيقظ في الصباح عادة منشرح المزاج، ويقضي بنفسه حاجاته الضرورية.
- يستطيع ارتداء جميع ثيابه بنفسه إذا كانت كلها في متناوله.
- يكون بادي النشاط والحيوية.. يركب الدراجة ذات العجلات الثلاث ويتسلق الجهاز الخاص بالتسلق، ويستطيع تداول الأدوات البسيطة.
- يستمتع بالوقت الذي يقضيه في مدرسة الحضانة أو مع رفاق اللعب لأنه يحب اللعب في مجموعة على اللعب بانفراد.
- تنمو قدرته على الكلام، ويعبر عن هذا النمو إما بالتشاجر مع غيره وإما باللغو.

- لا يزال اللعب محتاجًا إلى شيء من الإشراف، فقد يتشاجر الطفل فيؤدي ذلك إلى إصابته أو ضربه أو ركله أو إلقائه أرضًا.
- يثور الطفل أحيانًا، إما بالكلام وإما بالفعل، على سلطة أمه.
- يبدأ الطفل في فهم القواعد والقيود فيعرف مثلًا أن الكرة هي التي ترمى لا كتلة الخشب.
- كثيرًا ما يضايق من يكبره من الإخوة أو الأخوات، كما أنه يعاكس إخوته الصغار.
- شهيته معتدلة، ولكنها آخذة في التحسن، له ذوق خاص في ما يعجبه وما لا يعجبه. يتناول طعامه بحذق.
- كثيرًا ما يحب الانفراد في التواليت، ولكنه يطلب مساعدة عند المسح. يضبط التبول.
- يرتاح بعد الغداء، وقل أن يغفو.. يلهو بهدوء بين الكتب واللعب.
- يعبر عن خياله الخصيب بتمثيل الروايات وتقليد الكبار.
- قد يلعب الأولاد بالدمى والبنات بلعب الأولاد، ولا مانع من أن يلهو كل منهما باللعب الخاصة به أيضًا.
- يتعب في الرسم، وقد يغير رأيه في منتصف الطريق. أما تفاصيل الرسم فعبث.

- يحب اللعب على الآلات الموسيقية، ويدير الجرامافون ويشترك في مباريات الغناء.

- يبني بيوتًا من كتل الخشب، ويعجب بعمله. ويحب أن يتلقى مساعدة أبيه في ذلك.

- سن البكاء والعويل عندما يصيبه ملل أو أذى. يحتاج إلى تهدئة ثم إلى صرف اهتمامه إلى شيء آخر.

- يصغي باهتمام إلى القصص من شعرية وتمثيلية، ولا سيما القصص الخاصة بكيفية حدوث كل شيء.

- لا يكف الطفل عن توجيه الأسئلة، سواء للحصول على معلومات أو للمحادثة.. كثيرًا ما يتعلق الطفل تعلقًا عاطفيًا بوالديه، وهو يحب التدليل والمحاضنة قد يعترض على ما تقوله له أمه عن كيفية ولادة الأطفال ويروي لها قصصًا التقطها من مكان ما

- الاستحمام والذهاب إلى التواليت بين أفراد الجنسين يهيئ سبيلًا سليمًا لتعليمهم شيئًا عن الفروق الجنسية.

- يستطيع أن يستحم من تلقاء نفسه إذا أشرفت عليه أمه. ويستطيع أيضًا أن يجفف جسمه تجفيفًا جزئيًا.

- يلتذ بتناول طعامه مع الأسرة، غير أنه يقطع سير الأكل بالحديث وبترك المائدة.

- يخاف من الظلمة والحيوانات وسيارات الحريق والعجائز. قد يتضايق لخروج أمه من المنزل.

- يذهب إلى فراشه بدون معارضة جدية، ولا سيما إذا استطاع أن يميز وقت النوم بواسطة ساعة الحائط.

- يقل استيقاظه ليلًا بسبب الكابوس. قد يستيقظ للذهاب إلى التواليت، ويحتاج إلى مساعدة للعودة إلى فراشه.

الفصل السادس عشر

من الخامسة إلى السادسة

قد لا يحدث في العيد الخامس لميلاد الطفل أن تنالي جزاءك على ما احتملته من صبر وجلد وحسن إدراك في خلال السنوات الفائتة، ولكنك عما قريب ستنالين هذا الجزاء. لأنه في حوالي الخامسة من العمر، يستكمل معظم الأطفال المراحل الطويلة الشاقة الخاصة بضبط أعضاء الجسم والتكيف وفقًا للعالم الذي يحيط بهم.

فالخامسة هي الحد الفاصل بين الطفولة والصبا؛ فالطفل العادي إلى هذا الوقت يعتبر خليطًا من الطفولة والصبا، ففي بعض الأوقات يتصرف تصرفًا بادي الطفولة، حتى عندما يكون متطلعًا إلى مرحلة جديدة من مراحل النضج. وعندما يشغله أمر ويملك عليه كل تفكيره، كأن يتعلم مثلًا كيف يرتدي ثيابه بنفسه، فقد يتأخر في أمر آخر مثل التدريب على استعمال التواليت أو غير ذلك مما سبق أن اجتذب اهتمامه، وقد يرتد إلى امتصاص إبهامه عندما يحس بالتعب أو عندما يثقل عليه العبء.

ولكن مراحل التطور إلى الصبا تتبلور جميعًا في حوالي السنة الخامسة، ويترك الطفل وراءه، في الأغلب الأعم، جميع أساليب الطفولة. فالطفل في الخامسة من عمره يزداد ثقة بنفسه، ولا يجد نفسه في حاجة إلى القيام

بمجهود جبار لإظهار استقلاله، وهو ما لاحظناه عليه بين العامين الثاني والثالث. وإذا زيد الضغط والإلحاح على الطفل، فقد يثور قائلًا «لا أريد»، ولكنها ثورة سرعان ما تخمد. فهو يريد إدخال السرور على نفوس جميع الذين حوله، ويريد أن يستوفي مطالب البالغين.

الطفل يعرف ما هو حقيقي:

وفي هذه السن تكون شطحات الخيال التي عرفها الطفل بين الثالثة والرابعة من عمره قد استوفت أغراضها؛ فهو يستطيع اليوم أن يعرف ما هو حقيقي، وما هو خيالي، أما اهتمامه في الوقت الحالي فمنصب على معرفة كل شيء عن العالم الواقعي. وإن سأل، فأسئلته دليل على تعطش حقيقي للمعرفة، والواقع أنه يكف عن الإعجاب بالحكايات التي تشتط وراء ما هو معقول، ويعتبر هذه الحكايات إهانة له. فهو يحب أن يسمع كثيرًا عن أناس حقيقيين، وعن نشاط حقيقي كالفلاحة والقاطرات البخارية والطائرات.

سرعة في لبس الثياب:

واليوم أصبح جسم الطفل منتظمًا كالآلة الدقيقة؛ ففي وسعه أن يجري وأن يلعب دون أن يسقط على وجهه طوال الوقت ويصيب نفسه بكدمات. أما أصابعه فقد صارت ماهرة، تستطيع أن تعمل أشياء كثيرة مثل ربط سيور الحذاء أو تزرير القميص، ولم يعد لبس الثياب أمرًا عسيرًا مليئًا بالعقبات والمشكلات، بل صار أمرًا سهلًا يتم سريعًا. والصبي في

الخامسة من عمره يستطيع أن يقضي معظم حاجاته الخاصة، ولا سيما إذا كانت ثيابه معلقة بحيث يهون عليه تمييز الوجه من الظهر، وإذا كان حذاؤه مرتبًا بحيث يميز الفردة اليمنى من الفردة اليسرى.

وفي هذه السن، يهون على الصبي أن يرتب ثيابه ولعبه ويعيد كل شيء إلى مكانه، وخاصة إذا كان هناك موضع لحفظ الثياب واللعب، فيصبح ذلك أمرًا عاديًا يمارسه في حياته اليومية. ويطيب للصبي أيضًا أن يشترك في الأعمال المنزلية رغبة منه في إثبات فائدته بكل طريقة ممكنة.

وتصبح للصبي حصيلة كافية من الكلمات التي يتداولها في أحاديثه اليومية (ومعدل ما يحفظه من الكلمات في هذه السن هو ألفا كلمة)، ولا يفوته من هذه الألفاظ شيء عندما يتحدث مع الآخرين، ولعله في هذه السن يحب احتكار كل نقاش، وما ذلك إلا لتضلعه من اللغة، ولأن لديه آراء كثيرة يروم أن يعرب عنها.

الصبي يشتد مراسا:

أضف إلى ذلك أن الصبي في هذه السن يشتد مراسا وتقوى شكيمته البدنية، ولعلك تلاحظين في حوالي منتصف السنة الخامسة أن شهيته قد أخذت تنمو، وأن اهتمامه بالطعام قد زاد. ولكن هذه الشهية سرعان ما تستقر في العام الخامس على حال واحد، ولا يعود الصبي إلى ما كان عليه من مزاج متقلب في سن الثالثة أو الرابعة، بل يتحمس لوجبتين في اليوم على أقل تقدير. (ولعلنا نضيف هنا أن من المحتمل أن يغدو الطفل في

حوالي السنة السادسة من كبار النهمين، لأنه يبدأ في هذه السن مرحلة جديدة من مراحل نموه). وإذا استثنينا الفترات التي يصاب فيها الصبي بأمراض الطفولة كالحصبة والتهاب الغدة النكفية والسعال الديكي والجديري، وهي أمراض يحتمل أن يتعرض لها كلما اتسعت دائرة رفقاء اللعب، فإنه لا يعتل إلا قليلًا.

والصبي في سن الخامسة لا يقبل على الاستكشاف والمغامرة إقباله عليهما عندما كان في سن الرابعة، لأن اهتمامه ينحصر في المنزل وفي إجادة الأعمال التي تدور فيه، والمألوف في هذه الفترة أن يتعلق الصبي بأمه تعلقًا شديدًا، فيحب أن يكون معها وأن يشاركها في ما تقوم به، وكثيرًا ما يقول أنه يعتزم الزواج منها عندما يكبر. ولعل الأب يشعر في خلال هذه الفترة بضرب من ضروب الإهمال من جانب ابنه، وإن كان الابن يحب أباه ويعجب به ويحترمه كما هو شأنه دائمًا، ويباهي بمروءته وبسالته بين أنداده من الصبيان. غير أن الطفل من فرط حبه لأمه وتعلقه بها قد يذهب إلى حد انتقادها في بعض الأوقات، كما أنه يغدو شديد الحساسية بالنسبة لما تبديه من إقرار أو رفض. ولكن لا يصح للأم أن تغضب إذا قال لها ابنها الصغير أنها «دنيئة»، لأن الابن لا يؤمن بهذا القول فعلًا. ولا يصح لها أيضًا أن تخشى من أن يتحول ابنها إلى ابن مدلل، فهذه المرحلة التي يجتازها هي مرحلة طبيعية من مراحل نموه، ومن حق الأمهات أن يستمتعن بها إلى أقصى حد.

صبي لطيف بطبيعته:

للآباء والأمهات ميل إلى تهنئة أنفسهم بنجاح أسلوب تربية الطفل الذي ساروا عليه – أيًا كان هذا الأسلوب – عندما يبلغ الطفل سنه الخامسة مرحًا سعيدًا، ولا يصح لنا أن نسلبك هذا الفرح والاغتباط، ولكن الواقع أنه ما لم يحدث خطأ جسيم في تربية الطفل وما لم يهمل أو يساء استغلاله، فإنه سيصبح بطبعه سهل الانقياد يمكن العيش معه بسهولة عندما يبلغ الخامسة من عمره. وهذه مرحلة من مراحل نموه تتميز بحفظ التوازن بين جميع مقومات حياته، وهي مرحلة شامخة من مراحل نموه. وسرعان ما تبدو على الصبي نزعات قوية تدفعه إلى الأمام فتترك أثرها على تصرفاته، فيصبح في آن هادئًا وديعًا، ويصبح في آن جافًا خشنًا، وكل ذلك يفعل فعله في تطور الصبي شأن ما اجتازه من مراحل سابقة.

والواقع أن الصبي في حوالي منتصف السنة السادسة، يشرع في التطور تطورًا يقصد منه تأكيد وجوده، وليس معنى ظهور هذا التطور أنك قد أخفقت في مهمتك أو أن ابنك سيغدو ابنًا عصيًا، بل معناه أن ابنك يكبر كما يكبر غيره من الصغار.

وقد تكون هناك أشياء محيرة بالنسبة لك، أما المخاوف الغامضة التي كثيرًا ما كانت تستبد بابنك – وهي المخاوف التي يحتمل أن تكون ناجمة عن اتساع المجال أمام الصغير ليكيف نفسه في الحياة – فالأغلب أن تكون قد اختفت تمامًا. غير أن الصبي في سنته الخامسة قد يتهيب أشياء حقيقية

ملموسة كالبرق أو الرعد. وما هذا الخوف إلا بسبب محاولة الصغير تكييف نفسه إزاء عالم خارجي يزداد إدراكه له.

ثم أن الصبي في هذه السن قد يستيقظ في الليل صارخًا فزعًا لأن كابوسًا ألم به فصور له أن دبًا أو ذئبًا يطارده، وعلى الوالدين في هذه الحال أن يدخلا الطمأنينة طبعًا إلى نفس الصبي، وعليهما كذلك أن يحاولا إزالة كل ما قد يسبب للصغير قلقًا أو خوفًا في حياته اليومية، فمثل هذه الأحلام ينبغي أن تقل شيئًا فشيئًا.

رياض الأطفال:

الغالبية الكبرى من الأطفال تنسجم في مدارس رياض الأطفال في سن الخامسة، وهذه تجربة مفيدة ينبغي لابنك الصغير أن يجتازها؛ فهذه المدارس تعين الابن الصغير على اعتياد الحياة بين الناس ومراعاة النظم المدرسية للحضانة، فقد تعلم كثيرًا بعد هذه الدروس، ولم يعد هناك خوف من أن يفزع من فكرة انفصاله عن أمه بضع ساعات من اليوم. وحتى إذا لم يكن الصغير قد دخل مدرسة للحضانة، فإنه يريد دائمًا في سن الخامسة أن يذهب بنفسه إلى مدرس رياض الأطفال بمجرد أن تصحبه أمه إلى المدرسة، ولا مانع من أن يذهب الطفل إلى المدرسة في اليوم الأول بصحبة صبي يكبره، فذلك يشعره بأنه لم يعد صغيرًا.

ولا تنتظري منه أن يعود إلى البيت بذخيرة من القصص عما جرى في المدرسة، إذ أن الصبي في سن الخامسة لا يتحدث عن هذا الأمر إلا

قليلًا، ولعلك تترددين على المدرسة بين حين وآخر للاطمئنان على سيره، أو لعلك تتحدثين مع المدرس الذي يقوم على تعليمه.

ومعظم الأطفال يحتاجون في هذه السن إلى شيء من الراحة اليومية، وهذا ممكن بفضل نظام نصف اليوم المتبع في مدارس رياض الأطفال عامة، فإذا ذهب ابنك إلى المدرسة في الصباح، وجب أن يرتاح في فراشه قليلًا بعد الغداء، ويعطى كتابًا مصورًا أو لعبة. وإذا ذهب إلى المدرسة في فترة بعد الظهر، وجب أن يرتاح قليلًا قبل تناول الغداء. وقد يفاجئك بالإغراق في النوم حالًا، ولكن، سواء أغفى أو لم يغف، فإن الراحة تساعده على أن يسترخي بعد أن قضى وقتًا في النشاط والهياج بين مجموعة كبيرة من الصغار الذين يلعبون ويمرحون بمنتهى الحيوية.

الخبرة الاجتماعية:

وإلى جانب المظاهر المتعددة السارة التي تبدو في هذه الفترة، يقبل الصبي في سنه الخامسة إقبالًا شديدًا على أخيه الأصغر (أو أخته الصغرى) ويقضي معه وقتًا في اللعب مبديًا من شعور الحب أكثر مما كان يبديه قبلا. ولكن أحب الأشياء إلى نفسه أن يلعب مع من هم في سنه. وأن يلعب خارج المنزل حيث يزداد نشاطًا وحماسة. غير أن الصبي في هذه السن لا يكون قد استكمل نموه الاجتماعي، وإذا كان من السهل عليه أن يلعب مغتبطًا مع طفل واحد، فقد ينشب شجار إذا اجتمع ثلاثة معًا. والمؤكد في هذه الحالة أن يتعرض واحد منهم إما إلى إهمال وإما إلى مناكفة.

والابن الصغير لم يبلغ بعد السن التي يستطيع فيها أن يدرك أنه إذ كان هو وسمير قد استمتعا اليوم بوقت مدهش وأخذا يضايقان زميلتهما رندي، فلا يستبعد أن يتفق سمير مع رندي غدًا على مضايقته هو.

وإذا كان لا مهرب من أن يكون عدد الصغار فرديًا، حاولي أن تخففي الوطأة على الطفل غير المرغوب فيه، ولكن لا تدعي هذا المسلك يزعجك، فإن ابنك الصغير يزداد إلمامًا بكيفية التصرف السليم في المجتمع، ولكنه يتقدم في هذا المضمار خطوة خطوة.

وعندما يبلغ السابعة أو الثامنة من عمره يتعلم كيف يتعامل مع عدد كبير من الأصدقاء وكيف يلعب في وسط مجموعة كبيرة، ولعلك قد لاحظت كيف أن ابنك الصغير قد صار ميالًا إلى التعاون في اللعب مع زميل آخر له، وهذا ولا ريب تقدم واضح عما كان عليه ابنك في الفترة السابقة لدخوله المدرسة من اهتمام بأمور نفسه وحسب.

والصبي في الخامسة من عمره لا يزال بعيدًا كل البعد عن الاستقرار العاطفي على الرغم من كل ما حققه من تقدم في هذا الصدد، فلا تدعي فترة اللعب تمتد كثيرًا لأن التعب قد يسبب انفجارًا. ويمكن اجتناب هذا الانفجار بقطع فترة اللعب بشيء من الكياسة، أو باقتراح لون من ألوان التسلية الهادئة بعد أن يكون الأطفال قد أمضوا بضع ساعات في الجري والرمح واللعب العنيف.

ووسائل التسلية المنزلية المفضلة هي الألوان وأقلام الرسم والصلصال وورق القص، ويراعى ألا يكون المقص مدببًا. أما وسائل التسلية خارج المنزل، فيمكن أن يضاف إليها القباقيب ذات العجل والدراجات والزحافات ذات العجلات وما إليها.

النمو الجنسي:

ربما اهتم الصبية في سن الخامسة أو السادسة بفحص أجسام بعضهم البعض، وباللعب ذي الطابع الجنسي، ونعود فنقول أن هذا لا ينبغي أن يؤخذ دليلًا على أن ابنك ينحرف إلى الشذوذ. فما هذا اللعب إلا لون من ألوان حب الاستطلاع يراد به معرفة كنه العالم الذي يعيش فيه الصبي. ومتى أرضى الطفل في نفسه هذه النزعة الطبيعية، انصرف إلى ما عداها من الأمور.

وفي حوالي العام السادس يظهر عند الصبية ميل إلى التلذذ الذاتي (العادة السرية) ولا سيما عن الأولاد؛ فإذا عومل الصبي معاملة تشعره بأنه شرير أو مذنب بسبب مثل هذا التصرف، فقد يترك ذلك تأثيرًا سيئًا في حالته الجنسية عندما يصل إلى سن البلوغ. ومن ثم يتعين على الآباء أن يواجهوا هذه التصرفات بهدوء، وأن يدركوا أنها مرحلة نمو الصبي، وأنه سيقلع عنها في الوقت المناسب. ويمكن بشيء من الكياسة صرف اهتمام الطفل إلى أمور أخرى، مع مراعاة ألا ينطبع في ذهن الصبي أن حب الاستطلاع الجنسي شر في ذاته.

وفي سن الخامسة ينشأ عند الصبية شعور بالخجل من أجسامهم، فيكفون عن التنقل في البيت وهم عراة كما كانوا يفعلون قبلا، ولا بد أيضًا من احترام هذا الشعور دون اعتباره ذريعة لإغاظة الصبي أو للتندر منه.

والصبية في هذه السن يهتمون كثيرًا بالأطفال، ولكنهم لا يحفلون كثيرًا بمعرفة المكان الذي منه يجيء الأطفال؛ فالصبي في سن الخامسة يهتم بالأطفال في حد ذاتهم، ويتمنى أن يكون أخًا لطفل أو طفلة أو أن يكون له طفل خاص به.

البدء بإعطائه مصروفًا:

إذا لم تكوني قد اعتدت إعطاء الصبي مصروفًا حتى الآن، وجب الشروع في إعطائه بعد أن بلغ الخامسة من عمره، على أن يكون المصروف كافيًا لشراء ما يريده أسبوعيًا، ولكن لا تعاقبيه بمنع المصروف عنه، والقصد من إعطائه المصروف في هذه السن هو أن تكون له خبرة في التصرف بالمال وأن يشعر بالاستقلال نتيجة لتقريره شراء ما يريده. وفي ما بعد، يمكن تعليمه مزايا الادخار حتى يستطيع اقتناء ما يحتاج إليه، أما الصبي في سن الخامسة فهو غير مستعد الآن لتعلم هذا.

إلى سن السادسة:

قد يحدث بين العام الخامس والعام السادس أن يفقد ابنك شيئًا من سرعة الانقياد وأن يصبح على خلاف ذلك بين وقت وآخر، فلا يدهشك

هذا. غير أن هذا العناد لا يكون بالحدة التي كان عليها في سن الثانية أو سن الثالثة، وإن كان سببه واحدًا، هو الرغبة في الاستقلال. ومرة أخرى نقول أن هذه أمارة على ضرورة إعطاء الصبي مزيدًا من الحرية في التصرف كلما كان ذلك ممكنًا. أما في ما يتعلق بالقواعد التي ينبغي مراعاتها، فتمسكي بها بالصلابة نفسها وبالطريقة الودية عينها، ولكن قلبي النظر في هذه القواعد بين حين وآخر، واسألي نفسك هل هي ضرورية جدًا كما تعتقدين؟.

وحوالي العام السادس أيضًا ينتظر أن يتحول اهتمام ابنك الصغير إلى العالم الخارجي وإلى رفاق اللعب وإلى معلمه بدلًا من أن يقتصر اهتمامه على بيته وأبويه كما كان الشأن في سن الخامسة، وقد يصادف فتاة صغيرة يريد أن يتزوجها عندما يكبر بدلًا من أن يتزوج أمه، كما كان يقول قبلًا، أو لعله يتعلق بالمعلمة التي تدرسه في مدرسة رياض الأطفال. كل هذا طبيعي ومقبول، لأن إنشاء علاقات قوية مع العالم الخارجي هو جزء ضروري من أجزاء تطوره، وكما هو الشأن عادة عندما يتطلع إلى مرحلة جديدة من مراحل حياته، لا يستبعد أن يجتاز فترة يبدو عليه فيها أنه لا يحفل كثيرًا ببيته أو بأبويه. ولكن الحب العميق ما برح حيث هو.

وكل ما في الأمر أن الصبي عاكف في الوقت الحالي على تثبيت كيانه كعضو في المجتمع، وليس هناك ما هو أهم من ذلك بالنسبة لسعادته في المستقبل.

الذهاب إلى مدرسة نظامية:

وأخيرًا صار ابنك مستعدًا لآخر مرحلة من مراحل تطوره، وهي تخليه عن الطفولة وشروعه في الذهاب إلى مدرسة نظامية، ومعظم الأطفال يتطلعون بشوق إلى هذه التجربة، وبين الخامسة والسادسة يهتم الصغار بالأرقام، كما أن بعضهم يعلم نفسه القراءة بأن يطلب من البالغين أن يقرءوا له عناوين الصحف أو كتب القصص الخاصة بالأطفال.

ولكن ليس هناك إجماع بين الأطفال على التأهب لهذه التجربة في سن واحدة، بيد أن الطفل الذي تكيف في سن السادسة تكيفًا سليمًا يكون عادة مستعدًا لاتخاذ خطوة تقوده إلى العالم الخارجي، وما المدرسة إلا هذه الخطوة. وحذار من انتقاد مدرسة ابنك إذا لم يتقن الصغير القراءة أو الحساب بمجرد دخوله السنة الأولى. فالمربون العصريون يحاولون جعل السنة الأولى من سني المدرسة حافلة بألوان السعادة، إذ أنهم يعلمون أنه عندما يصل الصغار إلى المرحلة التي يصبحون فيها على استعداد لتعلم القراءة والكتابة والأرقام، فإنهم سيقبلون على هذه جميعًا برغبة وشغف. أما محاولة فرض هذه الأشياء على الصبي وهو غير متأهب لها، فلا نتيجة له إلا مضايقة الصبي وجعل المدرسة بغيضة إلى نفسه.

ومن ثم فإن التقارير الأولى عن أعمال الصبي المدرسية قد لا تهتم بإظهار مدى تقدمه في القراءة والكتابة قدر اهتمامها بالحديث عن تقدمه في السلوك الاجتماعي وتكيفه حسب البرنامج المدرسي، فهذا هو ما

ينبغي أن تكون عليه التقارير. والأمر الذي يستأثر بأكبر اهتمام في التربية الحديثة هو مساعدة الصبي على أن يتطور في مجموعه وأن يصبح فردًا مستكملًا لمقومات الشخصية. وقد عرفنا آباءً يتذمرون لأن تقارير المدرسين تقول أن الصبي سعيد في المدرسة، وهم يتساءلون: «ولكن ماذا عن القراءة والكتابة؟ ألم نرسل ابننا إلى المدرسة لهذا الغرض، أي ليتعلم دون أن يقتصر الأمر على السعادة؟".

والمدرس يعرف أن الطفل السعيد يصبح أكثر استعدادًا للتعلم من غيره، فيتعلم دون تعب ودون أن يدري أبواه شيئًا عما هو جار. وقد عرفنا صبيًا سعيدًا أرسله أبواه بعد السنة الأولى إلى مدرسة أخرى ظنًا منهما أنه لم يتعلم شيئًا في سنته الأولى. وقد احمر وجهاهما خجلًا عندما جاء تقرير المدرسة ناطقًا بأن الصبي كان ممتازًا في عمله في السنة الثانية!

وفي وسع الأبوين أن يشتركا في تنمية الطفل بتوسيع المجال أمامه دائمًا حتى يستكشف أشياءً جديدة ويعمل بمواد جديدة ويتعلم مهارات جديدة ويمنحه مزيدًا من الاستقلال كلما انتقل إلى مستو جديد في مراحل نضجه وبلوغه.

تصرف طفل في الخامسة من عمره

تنتهي الطفولة المبكرة تمامًا عندما يبلغ الطفل الخامسة من عمره، وفي ما يلي صورة لصبي صغير يعتمد على نفسه ويحب الاختلاط بغيره. ومع أن الأطفال في هذه السن يختلفون عن بعضهم البعض، فهناك صفات

مشتركة بينهم، كما اتضح من البحث. ومما يساعد الآباء أن يعرفوا ما يتعين عليهم توقعه:

- يستطيع أن يلبس ثيابه بنفسه إذا شاء وإذا كانت ثيابه موضوعة أمامه في مكان ظاهر.
- يركب الدراجة ذات العجلات الثلاث بمهارة، ويحاول ركوب الدراجة ولبس القباقيب ذات العجل.. يحسن الألعاب البهلوانية.
- يحبون اللعب اثنين اثنين، فإن كانوا ثلاثة، عمد اثنان منهم إلى المشاغبة مع الثالث.
- ينسجم عادة في مدرسة رياض الأطفال بسهولة، وكثيرون من الصغار يحبون أن تصحبهم أمهاتهم إلى المدرسة في بضعة الأيام الأولى.
- الألعاب المفضلة خارج المنزل هي صندوق الرمل وجهاز التسلق والكتل الخشبية الكبيرة والمراجيح.
- يحب اللعب في جماعات لتنفيذ مشروع من وضعه. ويحسن مراقبة الأطفال من بعيد بدلًا من مراقبتهم عن قرب.
- يحب أن يبني بيتًا من كتل الخشب. أما الفتيات فيصنعن بيوت العرائس. والأولاد يبنين مراكز لسيارات المطافئ وللطائرات والدبابات وكذلك الجسور والأنفاق.

- يحب التصوير والرسم والتلوين والصلصال. إما أن يستقر على استعمال يده اليمنى وإما أن يصبح «أشول".

- يغسل وجهه ويديه قبل تناول الطعام إذا ذكره أحد بذلك ولولا خوفه من الماء الساخن لأمكنه أن يشرف بنفسه على الاستحمام، ولكنه يكتفي بتقديم يد المساعدة في ذلك.

- يحب الانتهاء مما بدأه، ويقل تلكؤه.

- يحب مساعدة أمه وإدخال السرور على قلبها. وأمه مفضلة على أبيه. يستأذن منها عادة قبل القيام بشيء.

- إيجابي كثير المناقشة. وإذا ضغط عليه غضب وأربد. وإذا وبخ بشدة بكى.

- يأكل ببطء ولكن بمهارة. ومن أحب الأطعمة إليه اللحم والبطاطس والخضر النيئة واللبن والفاكهة.

- يبدأ في فهم معنى كلمات الوقت، ويهتم بالساعة والنتيجة ويعرف أيام الأسبوع.

- يحب الخروج في أعمال الإصلاح المنزلية.

- يسر بزيارة جديه، ويصغى إلى ما يرويانه عن طفولة أبيه وأمه.

- يحب الاستماع إلى الحكايات الأخلاقية مع من هم في سنه.

- يساير إخوته الصغار والكبار، وقد يعاكس إخوته الصغار إن مكثوا معًا مدة طويلة.
- يحب كل الأولاد والبنات اللعب بالدمى، ويبدي كل منهما رغبة في أن يكون له طفله الخاص.
- يخجل من أن يراه الغير عاريًا. يقل اهتمامه باللعب الجنسي.
- يتكلم كثيرًا وبوضوح. ويستطيع أن يروي حكاية على التليفون ويتلقى رسالة.
- يحب الاسطوانات والرقص والإصغاء إلى الراديو والتليفزيون. ويستطيع البعض العزف على البيانو.
- يحب ألعاب الحساب وأحرف الهجاء البسيطة. ويفرق بين المليم والتعريفة والقرش.
- يحب أن يقرأ له أبواه. ويعتمد على ذاكرته في «قراءة» نفس القصة لإخوته أو أخواته الصغار.
- يبدي عادة رغبة في التعاون للإقلاع عن مص الإبهام. ولكنه يقضم أظافره ويلهو بمنخريه.
- يخاف من الرعد والصفارات ليلًا. ويخشى أن تمضي أمه إلى بعيد ولا تعود، أو أن يستيقظ فلا يجدها.

- **تكثر الأحلام والكوابيس، وأغلبها أحلام عن الحيوانات. وقد يصحو باكيًا.**

- **بتهدئة الطفل وطمأنته يمكن أن يتغلب على المخاوف. ولا يجدي معه المنطق ولا الزجر.**

الفصل السابع عشر

دليل اللعب

أعدت قائمة اللعب التالية للأطفال بين الشهر السادس والسنة السادسة من أعمارهم لتكون للأبوين دليلًا ومرشدًا عندما يختاران لعبًا لأطفالهما، لا لتكون واجبًا محتمًا أو كلمة فاصلة في ما يتعلق بذوق طفلك. ولبعض الأطفال نزعات خاصة واهتمامات تسبق أعمارهم، ولهذا فمن المحال أن تقسم الأعمار إلى فئات تقسيمًا بالغًا مرتبة الكمال. وعندما تختارين لطفلك لعبًا، استرشدي بهذا الدليل وأضيفي إليه ما قد يكون لدى طفلك من ميول خاصة أو اهتمامات معينة.

المبتدئ: من الشهر السادس إلى العام الأول:

في هذه الفترة، يبدأ الطفل في التطلع إلى العالم الذي جاء إليه مستعينًا على ذلك بعينيه وأذنيه وأصابعه وفمه، أما اللعب التي تصلح لهذه السن فمنها:

- لعب التدريب.
- ناقوس صغيرة ذو مقبض.
- اللعب الملونة التي تربط بالمهد.

- **حيوانات تعزف الموسيقى.**
- **النحلة (الفريرة) وملاعق القياس ولوحة خرز للعد.**
- **أرجوحة.**
- **ألعاب التسنين.**
- **الصل (الشخشيخة) الصاروخ الألوان المصنوع من البلاستيك والحيوانات البلاستيك والصفارات.**
- **ألعاب للحمام، مثل كرة من المطاط أو أجسام طافية.**
- **حيوانات من المطاط.**
- **دمى قابلة للغسل.**
- **كرة للماء لا تتعرض للكسر.**
- **حيوانات ناعمة الملمس.**
- **قارب صغير يمكن دفعه في ماء الحوض.**
- **حصان للتأرجح.**
- **كرة من البلاستيك.**

المستكشف: من العام الأول إلى العام الثاني:

إن العالم بكل ما فيه من غموض يتكشف الآن أمام الطفل الذي يستطيع أن يتنقل بنفسه داخل المنزل، وفي هذه السن ينبغي أن يبلغ صبر الوالدين ذروته، وأن يكون مستوى النظافة والترتيب في البيت مطاطًا لأن الطفل يريد أن يلتقط كل ما يصادفه أو يرميه أو يحمله أو يضعه في شيء آخر أو يخرج من درج كل ما يستطيع أن يصل إليه أو يراه. ومن اللعب التي تصلح لهذه السن ما يلي:

- لعب الجذب والدفع.
- صحون غير قابلة للكسر، ومريلة.
- عربة صغيرة للركوب أو عربة يد أو عربة قطار.
- أمتعة.
- ألغاز سهلة مصنوعة من الخشب وهي معدة خصيصًا لهذه السن.
- عربة لكتل البناء.
- حصان صغير للتأرجح.
- كرسي صغير يستطيع حمله.
- لوحة كبيرة للعد مصنوعة من الخشب أو البلاستيك.

- مطرقة، وقطرات وزوارق للعب.
- كتل من الخشب.
- مناضد وكراسي صغيرة.

رجل حركة وعمل: من السنة الثانية إلى السنة الرابعة:

يتغير الطفل في هاتين السنتين تغيرًا باعثًا على الإعجاب فيتحول من طفل إلى شخص ذي كيان. وفي هذه الفترة يبلغ الطفل في نموه البدني والاجتماعي والفكري حدًا كبيرًا بحيث تتعدد أنواع اللعب الملائمة له تعددًا لا سبيل إلى حصره. ثم أن الطفل يزداد قوة في عضلاته. ومن اللعب الملائمة في هذه السن ما يلي:

- دراجة صغيرة ذات ثلاث عجلات.
- أدوات اللعب مثل الطبلة والمزمار والبيانو الصغير والصنج.
- أرجوحة للحديقة ودراجة زاحفة وصندوق للرمل.
- علبة موسيقى.
- لعب خاصة بالرمل.
- طباشير ملون.
- عربة زاحفة.

- أقلام للرسم.
- دمى من الجنسين.
- كتل للبناء.
- عربة صغيرة للجر.
- صلصال.
- عربة للدمى.
- منصة للرسم.
- طاقم مصغر للتنظيف وللطبخ ولأدوات الفلاحة وجاروف صغير.
- كتب.
- تليفون مصغر.
- اسطوانات.

عضو في المجتمع: من السنة الرابعة إلى السنة السادسة:

يبدأ الطفل في السنة الرابعة من عمره احتمال تبعات باعتباره عضوًا في المجتمع وعضوًا في الأسرة وشخصًا ذا كيان. ويتبين أن له مكانًا في مجتمع من الأطفال، فتقل حاجته إلى الاحتماء بمنزله والبقاء فيه بعض الشيء، وإن كان ينبغي اعتبار المنزل مكانًا آمنًا إذا أريد للطفل أن يجد

الحرية والشجاعة اللازمتين للمغامرة خارج المنزل. وفي هذه السن تساعد الدمى على إنشاء علاقة مع الأسرة، وكذلك أدوات الطبخ والخياطة. ومن اللعب المألوفة في هذه السن ما يلي:

- بيت للدمية.
- عدة الطبيب، ومخزن للعب.
- بيت للعب.
- عربة معدنية متينة.
- كرات.
- دراجة.
- أكياس للفول، وإبر مغناطيسية، وحبال للقفز.
- عربة مطافئ مصغرة ذات سلم.
- طفلة دمية وثيابها.
- ورق ملون ومقص.
- مهد صغير.
- كتب واسطوانات وألوان.
- لوحة خشبية للكي ومكواة كهربائية.

- أدوات نجارة ومنضدة للعمل.
- فرن معدنية.
- كتل للبناء أو قوالب وأسطوانات وأقواس وأعمدة صغيرة.
- ملابس صغيرة لجنود البوليس ورجال المطافئ والممرضات.
- تماثيل خشبية لأشخاص لوضعها في المباني الخشبية.
- جرن وماشية.
- ألعاب سباق بين الأشياء والحيوانات والطيور والورد.
- أسطول صغير من الزوارق.
- قطار بضاعة لنقل الخشب.
- ورق لعب مبسط.
- ألغاز مختلفة.
- سبورة معلقة.
- كتاب للجيب ودفاتر للكتابة.
- سيارة للركوب.
- أرجوحة وحواجز وسلم وزحافة.
- سلة الرحلات.

الفصل الثامن عشر

العناية الصحية بالطفل الصغير

لا ريب في إنك تريدين حماية طفلك من الأمراض جميعًا ما استطعت إلى ذلك سبيلًا. وقد تقدم علم الطب في بضع الحقب الأخيرة تقدمًا واسع الخطى وأصبح اليوم أحسن استعدادًا لمساعدتك مما كان عليه في أي وقت مضى؛ فقد أمكن اليوم القضاء قضاء شبه تام على كثرة من الأمراض التي كانت تفتك بالأطفال فتكًا ذريعًا، كما صار من الميسور علاج أمراض أخرى بمجرد حدوث الإصابة بها، وإن لم يتسن بعد منعها. وهناك طبعًا علل أخرى لا يزال الطب عاجزًا عن منعها أو علاجها، ولكننا نريد أن ننتفع بكل ما أتيح لنا من معلومات لنجعل طفلك في أحسن حال من الصحة. ولا ريب في أن العناية العصرية اليومية بالطفل تقيه شر أمراض كثيرة كانت مبعث قلق كبير لجدتك.

إجراءات عامة:

المعلومات المتاحة لنا عن العناصر الغذائية كثيرة جدًا، وسيعطيك طبيبك تعليماته بشأن كيفية تغذية طفلك والمواد التي بها يتغذى تجنبًا للأمراض الناشئة عن نقص التغذية أو سوء اختيار الطعام. ويشتمل هذا الكتاب من أوله إلى آخره على اقتراحات خاصة بالأطعمة والعناصر الغذائية اللازمة للرضع وللأطفال الصغار. ومن ثم لا يصح في يومنا هذا

أن يصاب الأطفال بلين العظام أو داء الإسقربوط أو البلاجرا أو الحمى الخبيثة المعروفة باسم بري بري (وكلها أمراض سببها نقص في نوع معين من أنواع الفيتامينات). وفي وسعك بإعداد الطعام إعدادًا سليمًا وحفظه حفظًا جيدًا أن تتجنبي كثيرًا من الاضطرابات الخاصة بالهضم. ونحن نعرف اليوم ما هي البكتيريا وكيف تتسلل إلى الطعام وما هو الضرر الذي تحدثه. وبفضل هذه المعرفة تستطيعين حماية طفلك. والتفصيلات الخاصة بإعداد طعام الطفل المنشورة في الفصل الخامس من هذا الكتاب ضرورية للوقاية من البكتيريا الضارة التي تصيب غذاء الطفل. كما أننا نعرف ما يهدد الأطفال من مخاطر بسبب العدوى بالأمراض التافهة، فداء البرد عند رجل بالغ قد يصيب الطفل بمرض خطر في جهاز التنفس، ومن ثم يتعين إبعاد الطفل عن كل مصاب بداء البرد، ومما يساعد على الاحتفاظ بصحة طفلك الشمس والهواء النقي والنظافة واللعب والتمرينات الرياضية، وستجدين في فصول هذا الكتاب اقتراحات شتى تتصل بجميع هذه الأمور.

الحقن:

وإلى جانب العناية العامة بصحة الطفل، يستطيع الأطباء أن يحقنوه للوقاية من بعض الأمراض، وسيبلغك طبيبك عن الموعد الذي يكون فيه طفلك مستعدًا لأخذ هذه الحقن. غير أنه في حالة تنقلك من مكان إلى مكان أو في حالة ترددك على عدد كبير من الأطباء قد يحس كل من هؤلاء الأطباء أن زميله قد حصن الطفل من هذه الأمراض. ولهذا ينبغي

أن تكوني على بينة من الخدمات التي يستطيع الطب الحديث إسداءها لطفلك، وأن تنتفعي من جميع المزايا التي يهيئها التقدم الطبي الحديث صيانة لصحة الطفل. هناك أربعة أمراض ينبغي وقاية كل طفل منها بالحقن، وهي الجدري والدفتيريا ومرض التتنوس (وهو يصيب العضلات) والسعال الديكي. وهناك أمراض أخرى غيرها يتعين فيها حقن الطفل في ظروف معينة. أما السن التي ينبغي تحصين الطفل فيها من هذه الأمراض فقد أوردناها عند الحديث على كل مرض. ويختلف الأطباء اختلافًا يسيرًا في طريقة إعطاء هذه الحقن، ولا ريب في إنك ستتبعين ما يوصي به طبيبك الخاص في هذا الصدد، والتوصيات الواردة هنا هي الخاصة بالأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

الجدري:

يجري التطعيم الواقي من الجدري في الشهر الثاني أو الثالث من عمر الطفل، فتوضع نقطة من الفيروس الخاص على الجلد بعد تنظيفه، وبعد أربعة أيام أو ستة تظهر فوق موضع التطعيم فقاعة تأخذ في الاتساع، مسببة منطقة حمراء حولها في بعض الأحوال. ثم تأخذ الفقاعة في الجفاف من الوسط أولًا ثم من الأطراف حوله، وتتألف منها قشرة. وينبغي ترك هذه القشرة إلى أن تسقط من تلقاء نفسها. وعقب سقوطها تترك في الذراع ندبة مائلة إلى الحمرة. ومع الوقت يزول هذا اللون وتبقى الندبة الصغيرة. وفي الفترة التي تتكون فيها الفقاعة، يبدو على الطفل انحراف قليل في صحته، وقد ترتفع درجة حرارته ارتفاعًا يسيرًا ويترتب على هذه

الحمى فقدان الشهية والضجر، فلا تنزعجي لهذا، ولكن إذا استمر الطفل قلقًا، فقد ينصح الطبيب بإعطائه قليلًا من الأسبرين، ومعظم الأطفال يتأثرون بالتطعيم الواقي من الجدري تأثرًا يسيرًا. ويحدث أحيانًا أن يبطل فعل التطعيم الأول، فلا تتكون الفقاعة، وليس معنى هذا أن الطفل محض بل معناه أنه ينبغي إعادة التطعيم إلى أن يفعل فعله. وتوصي أكاديمية طب الأطفال بإعادة التطعيم مرة كل خمس سنين أو ست أو في أي وقت ينتشر فيه وباء.

الدفتيريا ومرض التتنوس والسعال الديكي:

يتم التحصين من هذه الأمراض الثلاثة في وقت واحد فيحقن الطفل ثلاث مرات، بين الحقنة والحقنة شهر، وبذلك يصبح محصنًا منها وتختلف الحقنة عن التطعيم من داء الجدري من حيث أن الحقنة تغرس في داخل العضل الخاص بالطفل.

وتعطى الحقنة الأولى عادة عندما يبلغ الطفل ثلاثة أشهر أو أربعة من عمره.

أما الحقن المتممة أو المقوية للمناعة فتعطى بعد انقضاء عام من إعطاء الحقنة الثالثة، ثم تعطى بعد عامين، وبعد ذلك تعطى الحقن المقوية للمناعة مرة كل ثلاث سنين، أي أن الطفل قبل أن يبلغ الشهر السادس من عمره، يكون قد أكمل السلسلة الأولى من الحقن. وعندما يصبح عمره ١٨ شهرًا، ثم ثلاث سنين ونصف سنة، ثم ست سنين ونصف ثم تسع

سنين ونصف، يعطي حقنا أخرى للتقوية. وإذا تعرض الطفل لأي من هذه الأمراض، فقد يدعو الأمر إلى إعطائه حقنًا إضافية.

اختبار مدى مناعة الطفل من الدفتيريا :

ولاختبار مدى مناعة الطفل من الدفتيريا يمكن تطبيق الاختبار المعروف باسم «تشيك". وبمقتضى هذا الاختبار تحقن نقطة من توكسيد الدفتيريا بين طبقات الجلد بحيث تحدث ورمًا بسيطًا. وسرعان ما يستوعب السائل ويختفي الورم. فإذا كان الطفل محصنًا من الدفتيريا، انتهى الأمر عند هذا الحد، أما إذا كان لا يزال ضعيفًا إزاء هذا المرض، فإن دائرة حمراء تظهر في هذا الوضع بعد أربعة أيام أو خمسة.

وينصح بإجراء «اختبار تشيك» هذا بعد انتهاء التحصين الأول بمدة تتفاوت بين ثلاثة أشهر وستة، والأغلب أن تكون النتيجة سلبية، دليلًا على أن للأطفال مناعة من الدفتيريا وأن الحقن قد أدت مهمتها. غير أن «اختبار تشيك» يسفر في بعض الحالات عن نتيجة إيجابية، وفي هذه الحالة يتعين حقن الأطفال من جديد لتحصينهم، و"اختبار تشيك» لا يفيد إلا في ما يتعلق بالدفتيريا، ولم تكشف بعد أساليب مماثلة لاختبار مدى مناعة الطفل من مرض التتنوس ومن السعال الديكي.

حقن إضافية للمناعة من الدفتيريا أو السعال الديكي:

إذا تعرض الطفل أما للدفتيريا أو للسعال الديكي، اتصلي بطبيبك؛ فإذا كان قد انقضى على إعطائه الحقنة المقوية للمناعة أكثر من شهرين، فالأغلب أن يقرر الطبيب إعطاءه حقنة أخرى حالًا.

حقن إضافية للمناعة من التتنوس:

إن هذا المرض لا ينتقل من طفل إلى آخر كما هو شأن الدفتيريا أو السعال الديكي، بل ينشأ نتيجة لدخول ميكروبات المرض إلى داخل الجسم عن طريق جرح مفتوح أو إصابة لا تنزف كثيرًا من الدم فإذا تلوثت الجروح بفعل القاذورات في الشارع أو الروث، فقد تنقل مرض التتنوس. فإذا حدثت إصابة من هذا النوع، حتى إذا كان الجرح صغيرًا، فالأفضل الاتصال بالطبيب لأنه قد يشير بإعطاء الطفل حقنة توكسيد التتنوس إذا لزم الأمر.

تحصينات أخرى:

إذا كنت تعيشين في منطقة تكثر فيها الإصابة بحمى التيفوئيد، فالأغلب أن يشير الطبيب بتحصين الطفل من هذا المرض، وذلك بحقن الطفل ثلاث مرات، مرة كل أسبوع، ولتقوية الحصانة من التيفوئيد، يعاد الحقن سنويًا ما دام خطر المرض جاثمًا.

وهناك تحصينات أخرى لأمراض غير هذه، ولكن الحاجة لا تدعو إليها إلا في ظروف خاصة. وسيشير عليك الطبيب بإجراء هذه التحصينات إذا ما رأى أن طفلك في حاجة إلى شيء منها. وإذا كنت تعيشين في منطقة ينتشر فيها القراد الناقل لمرض الحمى المرقطة – وهو مرض معروف في منطقة جبال روكي الأمريكية – فقد تحتاجين إلى تحصين طفلك من هذا الداء، وذلك بإعطائه ثلاث حقن بين الواحدة والأخرى أسبوع. ويتم التحصين عادة في أوائل الربيع قبل ظهور القراد، ويتعين موالاة الحقن سنويًا زيادة في المناعة من هذا المرض.

وليست الحمى الصفراء والكوليرا والتيفوس من الأمراض المتوطنة في هذه البلاد، ولكن إذا كنت تنوين السفر إلى نواح من العالم تنتشر فيها الأمراض، فالأفضل أن تتقيها أنت وطفلك بواسطة اللقاح الواقي منها.

أمراض مألوفة تصيب الأطفال بالعدوى

لا نعرف إلى اليوم أسلوبًا ناجحًا ثابتًا يقي من أمراض الجديري والحصبة والحصبة الألمانية والتهاب الغدة النكافية، وهي أمراض قابلة للانتقال بسرعة ولا يستبعد أن يصاب طفلك بواحد منها.

الجديري

الجديري في الأغلب الأعم مرض هين، غير أن لكل قاعدة شذوذًا، وقد يحدث أن يسبب هذا الداء ارتفاعًا في درجة حرارة الطفل وإعياء

شديدًا، وأول ما يلاحظ في حالة هذا المرض هو الطفح الجلدي. وقد يحل بالطفل شيء من الضجر أو القلق قبل ظهور الطفح بأربع وعشرين ساعة، مصحوبًا بأعراض عن تناول الطعام بالقدر المألوف. ويتألف الطفح من بثور منفصلة تشبه نقط ماء على الجلد، أو تشبه آثار لدغة البعوض. ويظهر الطفح أول الأمر على الصدر، ثم ينتشر على الوجه وسائر أعضاء الجسم.

فإذا لاحظت ظهور هذا الطفح، بادري بالاتصال بالطبيب، ولا داعي للاستعجال بدعوة الطبيب إلى المنزل، لأن حالة الطفل تحتمل الانتظار إلى أن يذهب الطبيب إلى عيادته. غير أن المهم هو أن يفحص الطبيب طفلك حتى يطمئن إلى سلامة التشخيص. فإذا كان المرض هو الجديري، فاطمئني لأن طفلك لن يصاب به في المستقبل مرة أخرى، لأن هذا الداء لا يصيب أحدًا مرتين.

ولما كانت بثور الطفح تسبب الهرش، فالأغلب أن يوصيك الطبيب باستعمال دواء كالفازلين المحتوي على حمض الفينيك لتخفيف حدة الهرش، ويحسن أن تقلمي أظافر الطفل وأن تحرصي على نظافتها، وفي ما عدا هذا، لا حاجة إلى أي علاج آخر.

ويمكن انتقال الجديري من طفل إلى آخر قبل ظهور الطفح بأربع وعشرين ساعة، ثم بعد ظهوره بنحو أسبوع، وينبغي عزل الطفل المصاب بالجديري عن غيره من الأطفال إلى أن تتكون قشور فوق جميع البثور.

وكان المعتقد في ما مضى أنه ينبغي عزل الطفل إلى أن تسقط جميع القشور، ولكن عرف اليوم أنه متى جفت البثور وتكونت القشور فلا خطر من انتقال العدوى إلى الآخرين، وينتقل الجديري عن طريق إفرازات الأنف والفم، وعندما يتعرض الطفل لمرض الجديري فلا بد من انقضاء من ١٤ إلى ١٦ يومًا قبل نهوضه من الفراش وقد تطول المدة إلى واحد وعشرين يومًا

التهاب الغدة النكفية

والتهاب الغدة النكفية هو أيضًا مرض هين يصيب الأطفال، وأول ما يلاحظ من أعراض المرض هو تورم الوجه أسفل الأذن وعند الصدغ. وقد يشكو في بعض الأوقات من ألم في أذنه، أو يشعر بجفاف في فمه، ولكن كثيرًا ما لا يشكو من شيء. والأغلب أن ترتفع درجة حرارته ارتفاعًا قليلًا. فاتصلي بطبيبك لأن المهم، كما هو الشأن في جميع حالات المرض، هو معرفة العلة التي يشكو منها الطفل بالضبط. (وقد ينشأ الورم عن إصابة في الأذن أو عن صديد في ضرس).

وإذا كان الطفل مصابًا بالتهاب في الغدة النكفية، فالأغلب أن ينتقل الورم إلى الجانب الآخر للوجه أن كان قد ظهر على جانب واحد أول الأمر.

أما العلاج المألوف فيقتصر على الراحة في الفراش وتناول السوائل بكثرة، وقد يدعو الأمر إلى إعداد كمادات ساخنة ووضعها على فك

الطفل لتزيده راحة. وينتقل مرض التهاب الغدة النكافية بواسطة إفرازات الأنف والفم، ولا يستبعد أن ينتقل من طفل إلى آخر قبل ظهور الورم ببضعة أيام، ومؤكد أن العدوى تنتقل في الوقت الذي يكون فيه الوجه متورمًا.

وينبغي عزل الطفل المصاب بالتهاب الغدة النكفية عن الآخرين بمجرد أن تعرفي أنه مريض، وإلى أن يخف الورم كله، ويحتضن هذا الالتهاب حوالي ثلاثة أسابيع قبل أن تظهر أعراضه.

وتشتد وطأة التهاب الغدة النكفية على البالغين عنها في حالة الأطفال، فهناك خطر من أن تتورم الخصيتان فضلًا عن الوجه في حالة إصابة فتى بالغ بهذا المرض.

وقبل أن تتورم الخصيتان قبل سن البلوغ، وأحيانًا يكون التهاب الغدة النكفية خطرًا على الحوامل، لأن من شأن هذا الالتهاب أن يكون خفيفًا في زمن الطفولة وخطيرًا في حياة البالغين، فالأفضل أن يصاب المرء بهذا المرض وهو بعد طفل. وإذا أصيب المرء بهذا الداء (ولو اقتصر الأمر على تورم جانب واحد من جانبي الوجه) فالأغلب أن تصبح له مناعة منه طول العمر.

فإذا كان طفلك مصابًا بالتهاب الغدة النكفية، فحاذري أن يختلط بالبالغين أو الحوامل.

الحصبة

ينبغي التفرقة بين الحصبة (وتسمى أحيانًا بالحصبة العادية أو الحصبة الحمراء) وبين الحصبة الألمانية أي الحصبة التي لا تدوم أكثر من ثلاثة أيام، والحصبة العادية قد تكون مرضًا خطيرًا. وهي تبدأ عادة بحمى، ثم تظهر على الطفل أعراض داء البرد، أي احمرار في العينين وانسياب الدمع وانسياب المخاط من الأنف وسعال. وإذا شككت لسبب ما من إصابة طفلك بالحصبة، اتصلي بطبيبك. وإذا لم تشكي، فالأفضل أن تعرضي طفلك المصاب ببرد شديد على الطبيب، لئلا يكون المحذور قد وقع.

وتستمر الحمى والسعال والأعراض الأخرى لمدة أيام، ثم يظهر الطفح بادئًا بالوجه ثم منتشرًا في سائر أجزاء الجسم، وقد ترتفع درجة الحرارة ارتفاعًا شديدًا فتصل إلى ١٠٤ فهرنهيت (٤٠ درجة مئوية) وأحيانًا إلى ١٠٥ فهرنهيت (أقل من ٤١ درجة مئوية)، ثم يشتد السعال ويستمر، وقد يتسبب الطفح في هرش. والمألوف أن تبدأ درجة الحرارة في الهبوط ويشعر الطفل بتحسن بعد انقضاء أربع وعشرين ساعة على ظهور الطفح على الوجه.

والطفل المصاب بالحصبة ينبغي إبقاؤه في الفراش هادئًا، واتبعي أوامر الطبيب بدقة متناهية، لأن العناية الطبية في مراحل المرض الحرجة تساعد إلى حد كبير على منع المضاعفات.

ولكن حتى مع العناية الممتازة يحدث أحيانًا أن يصاب الطفل المريض بالحصبة بداء في أذنه أو صدره، فإذا وجدت طفلك يتشكى من ألم في الأذن أو من صعوبة في التنفس، استدعى الطبيب مرة أخرى. وتنتقل الحصبة من الطفل المريض إلى الطفل السليم قبل أن تظهر عليه إمارات المرض بأربع وعشرين ساعة، ففي مرحلة السعال والحمى وقبل ظهور الطفح يصبح المرض في حالة ضراوة شديدة تمكنه من سرعة الانتقال، وينبغي عزل الطفل المريض عن غيره من الأطفال لمدة أسبوع تقريبًا منذ ظهور الطفح، ولمصلحته هو، يحسن إبقاؤه في الفراش إلى أن يزول الهرش تمامًا.

وتتفاوت فترة حصانة الحصبة بين سبعة أيام وأربعة عشر يومًا، وفترة الحصانة هي الفترة التي تبدأ بالتعرض للمرض وتنتهي بظهوره. ومما يؤسف له أنه ليس لدينا في الوقت الحالي وسيلة لتحصين الأطفال تحصينًا دائمًا من الحصبة. والطريقة الوحيدة لأخذ مناعة من الحصبة تستمر طول العمر، هي الإصابة بالداء. وقبل أن يصاب أحد بالحصبة مرة ثانية، وإن كنا نسمع روايات كثيرة عن تعدد الإصابة بهذا المرض.

ومع أنه ليس هناك سبيل لإعطاء مناعة مصطنعة دائمة من هذا المرض، فهناك لقاح يطرد الإصابة بعد أن يكون الطفل قد تعرض للداء، ويحسن في ما يتعلق بالأطفال الرضع والصبية ذوي الصحة المعتلة، دفع غائلة مرض خطير كالحصبة عنهم. وهناك حقنة من مادة «جاما جلوبولين» تعطى بعد التعرض للمرض فتؤدي عادة إلى منع المرض من التطور. غير أن

تأثير هذه المادة يزول بعد بضعة أسابيع، فإذا تعرض الطفل للمرض مرة أخرى أمسك الداء بتلابيبه ما لم يحقن من جديد.

ويمكن الاستعانة بمادة «جاما جلوبولين» أيضًا لتخفيف ضراوة المرض لا لمنعه، فإذا عرف أن طفلًا تعرض لمرض الحصبة، فقد يعطى جرعة صغيرة من «الجاما جلوبولين»، ولأنها جرعة صغيرة فإنها لا تمنع المرض، ولكنها كافية للحد من شكيمته. وحتى تصبح للطفل مناعة من الحصبة، لا بد من أن يكون الداء من الشدة بحيث يرفع درجة حرارته إلى ما أقله ١٠٢ درجة فهرنهيت (٣٩ درجة مئوية) وبحيث يعم الطفح كل جسمه، فإذا خفت الداء عن هذا، صار الطفل عرضة للإصابة به، ومن ثم يحسن بمجرد أن تعرفي أن طفلك قد خالط طفلًا آخر مصابًا بالحصبة، أن تتصلي في خلال يوم أو يومين بطبيبك وأن تتبعي نصائحه في ما يتعلق بإعطاء الطفل حقنة «جاما جلوبين".

الحصبة الألمانية

والحصبة الألمانية، أو الحصبة التي تدوم ثلاثة أيام، تختلف عن الحصبة العادية من حيث خفة وطأتها وهوان أمرها في سني الطفولة. وأول ما يلاحظ هو الطفح الذي يشبه إلى حد كبير الطفح الخاص بالحصبة العادية، ويبدأ الطفح كحمرة صغيرة وراء الأذن، ثم ينتشر بسرعة على الوجه والصدر والجسم. وقد ترتفع درجة الحرارة ارتفاعًا يسيرًا. ولا يصاحب هذا الداء سعال ولا انسياب في المدامع ولا نزيف مخاطي من

الأنف ولا احمرار في العينين، كما أن الطفل لا يحس في العادة بأنه مريض. وبعد بضعة أيام يزول الطفح ويعود الطفل إلى ما كان عليه من صحة. ولا تكاد هناك مضاعفات لهذا المرض.

وفترة حصانة الحصبة الألمانية هي نحو ثلاثة أسابيع، وينتقل المرض بالعدوى في فترة ظهور الطفح، وقل أن تدعو الحاجة إلى علاج هذا الداء، لأنه ليست هناك وسيلة لمنعه ولا حاجة لمثل تلك الوسيلة مع مرض هين كهذا المرض.

ولا تشتد ضراوة الحصبة الألمانية وخطرهما إلا في فترة الحمل، فاحرصي على ألا يخالط الطفل المريض بهذا الداء امرأة حاملًا، فقد اتضح أن لفيروس الحصبة الألمانية تأثيرًا قاتلًا على الجنين في مراحل الحمل الأولى.

وإذا ظهر طفح على جلد طفلك، بادري بالاتصال بطبيبك ودعيه يشخص الداء، فلا بد من معرفة كنه ما يعاني منه الطفل، وإذا كان الطفل أنثى، كان من الضروري لها أن تعرف على إصابتها هي بداء الحصبة الألمانية أو لا. بل أن بعض الخبراء ينصحون بتعريض الفتيات الصغيرات عمدًا لهذا الداء حتى لا يصبن به عندما يكبرن ويحملن، وهناك أنواع شتى من الطفح الجلدي الذي يصيب الأطفال، ولكن الطبيب يستطيع من تجاربه أن يميز هذا الطفح من ذاك.

الطفح الوردي

الطفح الوردي مرض قل أن يصيب الأطفال الذين يتجاوز عمرهم ثلاث سنين، ومعظم الإصابات تحل بالأطفال بين الشهر الخامس والعام الأول؛ فيصاب الطفل بحمى مرتفعة بعض الشيء ولا تظهر عليه أعراض أخرى، اللهم إلا أن الطبيب قد يجد حلقه محمرًا بعض الاحمرار مع تضخم في بعض الغدد. وتستمر الحمى بضعة أيام، ثم يظهر الطفح على جسم الصبي وتزول الحمى ويختفي المرض كذلك. وقل أن يكون هذا المرض خطرًا، ولا تكاد تكون له مضاعفات.

والأمر الوحيد الذي يزعج في ما يتعلق بهذه الحمى الوردية هي أن بعض الأطفال يصابون برجفة تشنج في أول المرض بسبب ارتفاع درجة الحرارة، ومع أن طفح هذه الحمى الوردية يشبه طفح الحصبة نوعًا ما، إلا أن المرضين مختلفان كل الاختلاف. والطفح الوردي لا يعطي مناعة من الحصبة العادية ولا من الحصبة الألمانية.

الحمى القرمزية

إن الحمى القرمزية، مع ما يخشاه الناس منها، هي في الأغلب مرض هين وليس على درجة من الخطورة كمرض الحصبة مثلًا. وتبدأ الحمى القرمزية بالتهاب في الحلق مع حمى، وبعد انقضاء يومين على استمرار الحمى، ينتشر طفح على جسم الطفل وتأخذ الحمى في الاختفاء ويزول الطفح ويسترد الطفل صحته.

ولا بد طبعًا من استدعاء الطبيب بمجرد ظهور أول بادرة على الحمى والتهاب الحلق. ويمكن علاج الحمى القرمزية سريعًا بفضل العقاقير الحديثة التي هي في متناول الطب، ومدة حصانة الحمى القرمزية هي بين يومين وسبعة أيام. وينبغي عزل الطفل المصاب إلى أن يسمح الطبيب له بمغادرة الفراش. والمناعة من الحمى القرمزية ممكنة وإن كنا لا ننصح بها بسبب هوان المرض واستجابته السريعة للعلاج بالعقاقير الحديثة.

أمراض أخرى شائعة

لفظ بعض الطعام

يختلف هذا المرض اختلافًا بينًا عن القيء، فلفظ بعض الطعام – كما يتضح من الاسم – هو أن يلفظ الطفل من اللبن ما يعادل ملء فمه مرة أو مرتين، أما القيء فهو التخلص من مقدار كبير من اللبن، وربما كل ما رضعه الطفل، ومعظم الأطفال يلفظون شيئًا من الطعام الذي يتناولونه، وهو أمر متوقع ولاسيما بعد التجشؤ «التكرع"، غير أن بعض الأطفال يستمرون في لفظ الطعام بكثرة، وما هذا بأمر خطير، وإن يكن أمرًا غير باعث على الارتياح؛ فالطفل الذي يلفظ طعامه، يخسر عقب كل رضعة أو بعد فترة من الرضعة شيئًا من اللبن الذي امتصه حتى في الأوقات التي تظنين فيها أن بطنه قد أصبحت خاوية، ولكن الطفل ليس متضايقًا ولا به علة، كما أنه يلوح أن لفظ الطعام لا يزعجه.

ابحثي الأمر مع طبيبك، فكثيرًا ما تفيد بعض المقترحات البسيطة، وحاولي بقدر المستطاع تهدئة الطفل بعد كل رضعة، وجعله ينام على ظهره أو جنبه بدلًا من أن ينام على بطنه. فإذا تجرع اللبن مسرعًا، حاولي إبطاء سرعته، وساعديه على أن يتجشأ (يتكرع) بضع مرات في أثناء الرضعة. وعندما يكبر الطفل ويقوى على تناوله طعامه جالسًا، يكف عن لفظ الطعام، وفي الوقت عينه طوقي عنقه بمريلة واستبدليها كلما دعت الضرورة لذلك.

وتذهب كثيرات من الأمهات إلى الأطباء شاكيات في شيء من الحسرة لأن أطفالهن يلفظون اللبن حامضًا، ومعروف أن مراحل هضم الطعام تحول اللبن إلى حمض الأحماض التي تفرزها المعدة. فإذا لفظ الطفل اللبن بمجرد امتصاصه، كان لبنا طازجًا. أما إذا لفظ اللبن بعد نصف ساعة أو أكثر فإنه يكون حامضًا طبعًا، وما هذا إلا دليل على أن جهاز الهضم عند الطفل سليم، ولا داعي للقلق من هذا الأمر.

القيء

القيء هو إفراغ كل ما في المعدة تقريبًا لا الاكتفاء بلفظ قليل من اللبن، وبعض الأطفال الصغار يتقيئون، فإن حدث هذا مرة واحدة وكان الطفل سليمًا في ما عدا هذا القيء، فلا تنزعجي. أما إذا حدث هذا بضع مرات، فعندئذ يتعين عليك أن تتصلي بالطبيب. وفي الوقت عينه امتنعي عن إعطاء الطفل أي شيء لبضع ساعات، فإذا تعذر عليك الاهتداء إلى

مكان الطبيب، أعدي شايًا خفيفًا كثير السكر وبرديه ثم قدمي للطفل «شفطات» صغيرة منه، واجعلي «الشفطات» صغيرة جدًا بحيث لا يزيد في المرة الواحدة على ملعقة شاي، حتى وإن كان الطفل يبدو عطشان راغبًا في المزيد. فالطفل يحتاج إلى السوائل بسبب ما فقده نتيجة للقيء، ولكن إذا أعطيته مقدارًا كبيرًا دفعة واحدة، فالأغلب أن يتقيأه، أما الشفطات الصغيرة على فترات متقاربة فالأغلب أن تستقر في المعدة. واستمرار القيء معناه أن بالطفل علة، فالقيء هو أول أعراض كثير من الأمراض، ولاسيما إذا صاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة، ولا بد في هذه الحالة من مراجعة الطبيب.

المغص

إننا نرجو ألا يصاب طفلك بمغص، غير أن كثيرين من الأطفال، سواء رضعوا بالثدي أو بالزجاجة، يتعرضون لنوبات مغص بين حين وآخر، ولهذا يحسن أن تبدئي من الآن في الإلمام بشيء عن المغص.

المغص هو ألم حاد في البطن يجعل الطفل يصرخ ويرفع ساقيه إلى أعلى وتخيم عليه الكآبة. ونادرًا ما يكون المغص خطرًا، وإن كان يحدث للطفل آلامًا مبرحة ويبعث الأسى في نفوس أسرة الطفل، ولاسيما إذا انتابه المغص ليلًا كما هو الأغلب، والملاحظ أن المغص يختفي دائمًا عندما يبلغ الطفل الشهر الثالث أو الرابع من عمره.

وينشأ المغص من أسباب شتى، فيضع الطبيب إصبعه أحيانًا على سبب المغص فيعالجه حالًا، غير أن السبب يستعصي أحيانًا، ويجتاز الطفل شهره الثالث الذي فيه يختفي المغص دون أن يعرف السبب الحقيقي الذي كان يحدث له هذه الآلام؛ فإذا أصيب طفلك بمغص، اتصلي بالطبيب، ولا مانع من أن تتمني حدوث معجزة، ولكن لا تضجري إذا لم تقع هذه المعجزة.

هناك أسباب واضحة للمغص؛ فقد يكون طفلك جائعًا، والمعروف أن الطفل الذي يرضع من ثدي أمه يصاب بمغص من جراء الجوع إذا أخذ وارد اللبن في الثدي يقل، كما أن الطفل الذي يتناول اللبن من زجاجة قد يصاب بمغص لنقص المقومات الغذائية في اللبن الذي يشربه.

ثم أن الطفل إذا أفرط في تناول طعامه، يصاب عادة بضيق في الهضم، ويرجع السبب في إفراطه إما إلى أن لبن الثدي يتدفق بسهولة أو إلى دسم اللبن الذي يمتصه من الزجاجة، فلعل اللبن المعد للطفل غير مناسب له، لأن بعض الأطفال لا يستطيعون هضم اللبن العادي ويؤثرون عليه بعض الأنواع الجاهزة التي تباع اليوم في العلب، ولكن تغيير طعام الطفل هو من مهام الطبيب.

ونادرًا ما يكون لبن الثدي غير ملائم للطفل، هذا على الرغم من كل ما يقال من أن لبن الأم لا يصلح للطفل، والغالب أن المغص الذي يصيب

الطفل الذي يرضع لبن أمه إنما يكون سببه إما إفراط في الطعام أو إقلال منه أو قد يكون ناشئًا عن بعض عوامل البيئة لا عن اللبن نفسه.

وعندما يعاني الطفل من مغص، ارفعيه بذراعيك، واطمئني إلى تدفئته، وقدمي له قليلًا من الماء المغلي بعد تركه حتى يصبح دافئًا، وكثيرًا ما يكون الماء الدافئ المذاب فيه قرص نعناع صودا أنفع من الماء الدافئ وحده. هزي الطفل، وحاولي تحريكه وضعيه في حجرك بحيث تكون بطنه قريبة من قربة ماء دافئ، والأغلب أنه متى تخلص من الغازات عن طريق المستقيم ومتى تجشأ (تكرع) شعر بتحسن، فإذا لم تنفع معه هذه الإجراءات فقد تنفع معه حقنة شرجية صغيرة.

والملاحظ أن المغص قد يتكرر في نفس الوقت في كل يوم، وهذا في حد ذاته دليل على أنه ليس في نوع اللبن علة ولا في جهاز الهضم عند الطفل، فلو كان بأحد هذين العاملين (أي اللبن والهضم) علة، لتألم الطفل بعد كل رضعة بدلًا من أن يقتصر الألم على مرة في كل أربع وعشرين ساعة.

وكثيرًا ما يلاحظ أن أشد حالات المغص استعصاء تصيب الأطفال المتمتعين بصحة تامة الذين يزدادون وزنًا وتبدو عليهم إمارات الصحة والسعادة طول الوقت باستثناء الفترة التي ينتابهم فيها المغص.

كما يصيب المغص الأطفال الذين يعيشون في بيوت متوترة عامرة بأسباب القلق، وذلك لأن الطفل، في ما يبدو، يستشعر بنفسه هذا القلق

والتوتر ويعرف من الكيفية التي بها تحمله أمه أنها غاضبة. والواقع – وقد يبدو هذا غريبًا – أن الطفل ينفعل نتيجة لهذا الاضطراب العاطفي، وقد يتخذ هذا الانفعال مظهرًا من مظاهر سوء الهضم في بعض الأحيان.

ذبحة في الزور

يستيقظ الطفل في أثناء الليل أحيانًا فإذا به يعاني بردًا وذبحة في الزور وبحة شديدة في الصوت، والسبيل إلى تخفيف حدة السعال وجعل التنفس سهلًا هو أن يستنشق الطفل هواء رطبًا مشبعًا بالبخار، فإذا لم تكن حالته حادة، استعيني بغلاية خاصة لطرد بخار الماء، وانشري ملاءة فوق مهد الطفل، إذا لزم الأمر، ليكون البخار قريبًا منه. ولكن إذا بدا لك أن الطفل في حالة ضيق شديد، وهو ما يحدث أحيانًا حين يصاب بهذا المرض بغتة، فعليك بأسرع الطرق لتخفيف وطأة الداء وذلك بنقله إلى الحمام وإسالة الماء الساخن إما من الرشاش (الدش) أو في الحوض ليصبح جو الحمام مشبعًا بالبخار. وفي صبيحة اليوم التالي اتصلي بالطبيب، حتى وإن تحسنت حالة الطفل.

الرجفة أو «التشنج»

يصاب بعض الأطفال برجفة مصحوبة بحمى شديدة، والرجفة (أو التشنج) مرض مزعج إذا شاهد المرء منظره، ولكنه في الأغلب ليس مرضًا ذا خطورة، ومن أعراض المرض أن تزرق بشدة جبهة الطفل أو تتحول إلى اللون الرمادي، ويفقد الصغير وعيه وتنتابه انتفاضة تشمل كل جسمه،

حتى إن الطفل المصاب بالتشنج يلقي في الروع أن نهايته قد دنت. ولكن تذكري دائمًا، إن كان ذلك ممكنًا، أن الرجفة لا تميت من الإصابة الأولى المصحوبة بحمى مرتفعة.

ولإسعاف الطفل المصاب بالتشنج، يتعين إبقاؤه في حالة استرخاء وخفض درجة الحرارة، وذلك بوضعه في حوض ماء دافئ لمدة بضع دقائق ثم إخراجه من الماء ولفه في ملاءة مبللة بماء دافئ. فإذا استمر الطفل فاقدًا الوعي، فعليك بحقنة شرجية باردة، ثم دلكي جسمه بقطعة من الإسفنج مبللة بالكحول. وتحت أي ظرف، حذار من حمل طفل فاقد للوعي على ابتلاع دواء أيًا كان. ولا ريب في أنك ستتصلين بطبيبك تليفونيًا زيادة في الاطمئنان.

وحالات الإصابة بالتشنج مع انعدام الحمى نادرة، ولكنها إن وقعت جعلت الطفل أقل إعياء منه إذا أصابه تشنج وحمى. بيد أن التشنج الذي لا تصاحبه حمى كثيرًا ما يؤدي إلى عواقب أوخم من عواقب التشنج المصحوب بارتفاع في درجة الحرارة. والواقع أن التشنج الفعلي ينتهي أمره بسرعة، فلا يتهيأ لك أن تعملي له شيئًا. ولكن لا بد من إبلاغ الطبيب، حتى وإن بدا لك الطفل قد عاد إلى حالته الطبيعية في ما بعد.

الإمساك

إن الإمساك، وهو خروج البراز في حالة جفاف وصلابة، يتصل بنوع البراز نفسه أكثر من اتصاله بعدد مرات التبرز؛ فبعض الأطفال يتبرزون

مرة في كل يومين، فإن جاء البراز رخوًا ولم يسبب للطفل أي ضيق، فلا حرج على الطفل إن تخلص من فضلاته مرة كل يومين أو حتى مرة كل ثلاثة أيام، ولكن إذا كان البراز صلبًا جافًا فإن الطفل يعاني إمساكًا حتى ولو تبرز مرة كل يوم.

والإمساك في الأغلب يمكن معالجته من ناحية العناصر الغذائية التي يتناولها الطفل دون حاجة إلى تناول عقاقير ما، فابحثي الأمر مع طبيبك، فإذا كان الطفل يتناول نوعًا معينًا من الطعام أو اللبن، فقد لا تدعو الضرورة إلا إلى تغيير المقدار أو نوع السكر المستعمل. أما في ما يتعلق بالأطفال المتقدمين في السن (والمرضع أحيانًا) فإن إضافة قليل من عصير القراصيا قد يساعد على جعل البراز رخوًا. وإذا أحس الطفل بضيق بسبب عدم تبرزه، فعليك بإعطائه حقنة شرجية، ولكن اتصلي بالطبيب حتى لا تتكرر هذه الحالة.

الإسهال

إن الإسهال عند الرضع قد يكون أشد خطرًا على الطفل من الإمساك، لأن الطفل قد يفقد كثيرًا من الماء بسبب الإسهال فيصبح في حالة من الجفاف؛ ولهذا بادري، بمجرد ملاحظة أن البراز كثير السوائل نفاذ الرائحة، إلى الاتصال بالطبيب. وفي الوقت عينه، امتنعي عن إعطاء الطفل أي نوع من أنواع الطعام مكتفية بإعطائه ماء دافئًا بعد غليه وقليلًا من الشاي الحلو الخفيف.

وللإسهال عند الأطفال أسباب شتى منوعة، فقد ينشأ عن علة في الهضم أو عن مرض في جزء من أجزاء الجسم، ومن الحكمة الاتصال دائمًا بالطبيب في حالة إصابة الطفل بالإسهال.

أما في حالة الطفل المتقدم في السن، فمن السهل معالجة أمر البراز الرخو بمعرفتك، وذلك لوضع نظام خاص لغذاء الطفل لا أثر فيه للدهنيات، وإعطائه ملء ملعقة شاي من دواء «كايبكتيت» Kaopectate مرة كل أربع ساعات. فإذا لم تتحسن حالة الطفل في أربع وعشرين ساعة، اتصلي بالطبيب.

أمراض البرد

للأطفال الرضع والمتقدمين في السن استعداد للإصابة بأمراض البرد عن طريق العدوى، أكثر من استعدادهم للإصابة بها بسبب تعرضهم للهواء البارد. (وليس معنى ذلك أننا نرى طفلك خارج المنزل تحت وطأة المطر أو في تيار هواء!) فابعدي المصاب بالبرد عن طفلك، ولا تصبحي الطفل إلى المتاجر أو سيارات الأوتوبيس المزدحمة وكذلك دور السينما.

وعندما يصاب الطفل ببرد (ولا مهرب من إصابته به عدة مرات)، اجعليه يلزم فراشه ولا يبرحه حتى يصح ثانية.

والطفل المصاب بالبرد يحتاج إلى تناول طعام من عناصر غذائية بسيطة، مع الاستزادة من السوائل، وتعريضه للبخار ليستنشقه (ويمكن

استعمال غلاية خاصة لهذا الغرض)، ثم الإخلاد إلى الراحة والهدوء، وأحيانًا يشعر الطفل بمزيد من الارتياح إذا دلك صدره بزيت كافور دافئ أو بغير ذلك من أنواع دهان الصدر. وحتى الآن لم يكتشف الدواء السحري الذي يعالج أمراض البرد بين عشية وضحاها. وعلاج البرد هو بالوقت والصبر، ولا يباع هذا ولا ذاك في زجاجة!

مضاعفات البرد

إذا حدث بعد بضعة أيام من إصابة الطفل بالبرد أن أخذت درجة حرارته ترتفع، أو أخذ يشكو من علة في أذنه أو من سعال، فمعنى ذلك أن الأمر تطور إلى أكثر من مجرد برد، فاتصلي بالطبيب، فقد يداويه بالبنسلين أو بغيره من العقاقير الجديدة.

العناية بتمريض الطفل المريض

قياس درجة حرارة الطفل

إذا خفت أن يكون طفلك مريضًا، فالأفضل قياس درجة حرارته قبل استدعاء الطبيب حتى إذا جاء أمكنك أن تذكري له درجة الحرارة، والأفضل في حالة الأطفال، ولاسيما الصغار منهم، أن تقاس درجة حرارتهم عن طريق فتحة الإست (الشرج)، ولذلك يعوزك الحصول على ترمومتر شرجي ذي طرف مستدير أو غير حاد. (ولترمومتر الفم طرف

طويل رفيع عادة) ويمكن استعمال ترمومتر الفم محل ترمومتر الشرج أو بالعكس، وإن كان الأسهل استعمال كل منهما في الغرض الذي أعد له.

وقبل استخدام الترمومتر، انفضيه حتى يرتد الزئبق إلى ما دون درجة حرارة الجسم الطبيعية. وإذا أردت قياس درجة الحرارة في الشرج، غطي طرف الترمومتر بفازلين أو كريم، ثم أدخليه مسافة بوصة في فتحت الإست، وانتظري دقيقتين قبل إخراجه، ثم أزيلي الفازلين واقرئي درجة الحرارة.

أما الوضع الذي يتخذه الطفل قبل إدخال الترمومتر فلا يهم كثيرًا، فقد تطرحينه على ظهره ثم ترفعي ساقيه وتدخلي الترمومتر، أو لعلك تجعلينه ينام على بطنه أو على جنبه. وقد تقسين درجة حرارة طفلك وهو مستلق في مهده أو لعلك تضعينه على منضدة.

وأحيانًا ترى الأم أن من الأفضل أن تضع الطفل في حجرها وتقيس حرارته، وهناك طرق كثيرة لقياس الحرارة، فاختاري منها ما هو أسهل بالنسبة لك وللطفل.

وإذا كنت لا تعرفين كيف تقرئين الترمومتر، فاقصدي من يرشدك إلى ذلك، ولا ريب في أن الصيدلي الذي يبيعك الترمومتر يسعده دائمًا أن يرشدك إلى طريقة استعماله، ثم أن الطبيب والممرضة يعينانك في هذا الأمر. وبعد استعمال الترمومتر، نظفيه بقطعة من القماش ثم اشطفيه في ماء بارد أولًا وبعد ذلك في كحول وأعيديه إلى مكانه.

وأهم شيء في ما يتعلق بالطفل المريض هو أن تحرصي بتدقيق على إتباع تعليمات الطبيب. فإذا أصيب الطفل بارتفاع في درجة الحرارة، وجب ألا يغادر الفراش، وإذا لم يكن المرض شديد الوطأة، فقد يتعذر إبقاء الطفل في الفراش، ولكن ينبغي أن تبذلي في سبيل ذلك كل جهد. وينبغي أن تعرفي أولًا أن الطفل يسترد عافيته سريعًا إذا جنح إلى الهدوء، وثانيًا أن الطفل متى أبقي في فراشه كلما ألم به مرض، تعلم أن الرقاد ضروري في حالة المرض. ومتى كبر، لم تجدي مشقة في العناية بأحواله المتقلبة الثانوية.

وفي سنيه المبكرة، ينبغي إبقاؤه في الفراش طوال الوقت، وينبغي لك ملازمته للعب معه والقراءة له ومشاركته في أموره والوقوف على مطالبه. وقد يكون من الأفضل وضع الطفل على أريكة في غرفة الجلوس بدلًا من تركه منعزلًا في غرفته الخاصة، وإذا كان مرض طفلك معديًا، وجب إبعاد الأطفال عنه.

قدمي له سوائل

والمتبع عادة في حالة الأطفال الذين يعانون حمى، أن يعطوا مزيدًا من السوائل للشرب، وهو ما سيشير به عليك الطبيب. ومتى حدد لك الطبيب أنواع السوائل، هان عليك الأمر، وسهل عليك أن تقدمي له جرعًا صغيرة على فترات متقاربة. ولا ضرر من تناول الثلج المجروش، وبعض الصغار يفضلونه إذا أضيف إليه قليل من عصير الليمون والسكر. ثم إن عصير معظم أنواع الفاكهة يصلح كسوائل، أما الجلاتينه التي يضاف

إليها ما يجعلها ذات نكهة، فلا تختلف في كثير من الماء العادي. ولا مانع من شرب الشاي والحساء الخفيف والمشروبات الغازية. وبعض الأطفال يفضلون الشرب بالماصة، بينما البعض الآخر يشرب بدونها. وإذا كان لا بد من استعمال الماصة، فيحسن شراء ماصة زجاجية من مخزن الأدوية بدلًا من الماصة المصنوعة من القش. ولا تعطي الطفل المحموم لبنا ما لم يشر عليك الطبيب بذلك.

الطعام

حذار من الإلحاح على الطفل المريض ليتناول طعامًا ما، فإذا نبذ الأكل، فانسبي ذلك إلى انعدام الشهية ولا تنزعجي، فلعله يؤثر الجوع على الشبع، ولكن لا تبخلي عليه بالسوائل، وإذا طلب أن يأكل، استشيري الطبيب في نوع الطعام الذي تقدمينه له، وليكن ذلك بمقادير قليلة. واعرفي أن «عيني الطفل كثيرًا ما تكونان أكبر من شهيته» فلا يتناول أكثر من لقمة أو اثنتين. ولا حرج من إعطاء الطفل مقادير قليلة من المواد الغذائية المعتادة، اللهم إلا إذا كان يعاني سوء هضم.

وإذا أصيب الطفل بقيء أو بإسهال، فسيشير عليك الطبيب بما تفعلين.

إسفنجة للكحول

عندما ترتفع درجة حرارة الطفل ارتفاعًا كبيرًا، فقد يشير عليك الطبيب باستخدام إسفنجة من الكحول لترطيبه، وهناك حيلة صغيرة لاستعمال هذه الإسفنجة، وهي أن تجعلي الكحول دافئًا عن طريق وضع زجاجته في حوض ماء ساخن قبل استعمال الكحول.

فإذا لامس الكحول الدافئ جسم الطفل الساخن، شعر بشيء من الرطوبة المقبولة، أما إذا استعمل الكحول في جو الحجرة العادي قد يحس الطفل ببرد، ولاسيما إذا كانت به حمى.

إخراج الفضلات

كثيرًا ما تكون فضلات الأطفال المرضى شديدة الصلابة، أو قد ينقضي وقت طويل قبل أن يتخلصوا من فضلاتهم، وقدمي للطفل مع السوائل التي يتناولها عصير القراصيا، فإن لم يتخلص بعد ذلك من فضلاته، استعيني بحقنة شرجية، ويحسن دائمًا عدم إعطاء الطفل مسهلًا بدون استشارة الطبيب.

متى تعطى الحقنة الشرجية

للطبيب أن يشير بإعطاء الطفل حقنة شرجية إذا انقضى وقت أطول من المعتاد دون أن يتخلص الطفل من فضلاته، ولاسيما إذا بدا أن الطفل

يعاني من اضطرابات في البطن. ولكن تذكري أنه ليست هناك قاعدة بأن يتخلص جميع الأطفال من فضلاتهم يوميًا.

فالطفل المتمتع بالصحة الكاملة قد يصاب بإمساك فيحتاج إلى حقنة شرجية، بينما الطفل المريض قد يتكاسل عن التخلص من فضلاته فيحتاج بدوره إلى الحقنة، واستخدام الحقنة الشرجية في حالة الإمساك ينبغي أن يعتبر إجراء استثنائيًا طارئًا. ولا بد من استشارة الطبيب عن خير الطرق لعلاج الإمساك والاستغناء عن الحقنة. ولا تعودي نفسك على إعطاء الحقنة الشرجية لإزالة الإمساك. وأحيانًا يوصي الطبيب باستخدام الحقنة الشرجية لإنقاذ الطفل من المغص. كما أن الحقنة الشرجية الباردة تخفض درجة الحرارة عندما ترتفع حرارة الطفل ارتفاعًا شديدًا.

وعندما يصاب الطفل بقيء أحيانًا، فقد يتعذر عليك أن يتناول السوائل بالفم، ومن ثم يشير الطبيب بإعطائه السوائل بواسطة الشرج، وهو ما يعرف لدى الأطباء باسم «الحقنة الشرجية الحابسة".

كيفية إعطاء الحقنة الشرجية

ولا بد للحقنة الشرجية التي يقصد بها إخراج الفضلات من أن تكون مهيجة بحيث تطرد السوائل والبراز المتخلف، ولهذا ينبغي أن يكون الماء أدفأ من درجة حرارة الجسم وأن يذاب في الماء الصابون ليسبب هذا الهياج، ثم يحقن ماء الصابون في شرج الطفل بسرعة.

والمستحسن أن يرقد الطفل على جنبه الأيسر عند إعطائه الحقنة الشرجية وأن يوضع تحته مشمع واق، وبمجرد إخراج المحقن ضمي ردفي الطفل بضع دقائق، وإذا كان عمر الطفل أقل من عام، استعملي محقنًا للأطفال يتسع لحوالي أربع أوقيات، أما إذا كان عمر الطفل سنتين، فيمكنك استعمال الحقنة الخاصة بالبالغين وإعطائه حوالي ثماني أوقيات من السائل، وإذا بلغ الثالثة من عمره، أمكن إعطاؤه ما معياره ١٢٥ درهمًا.

وإذا لم تنفع الحقنة أعيدي الكرة، وقد يحدث أن لا تؤدي الحقنة الشرجية إلى النتيجة المطلوبة فلا يزعجك ذلك لأن الطفل، فيما يبدو، كان في حاجة إلى مزيد من السوائل فامتص سائل الحقنة، فأعيدي الكرة بعد حوالي نصف ساعة.

ولتبريد جسم طفل مصاب بارتفاع في درجة الحرارة، يمكن استعمال ماء بارد من الصنبور بعد تركه متدفق ببطء.

أما الحقنة الشرجية الحابسة في على خلاف الحقنة الشرجية المسهلة، من حيث أن مادته لا تتضمن شيئًا من العناصر المهيجة، فالماء ينبغي أن يكون بدرجة حرارة الجسم، ثم ينبغي إضافة قليل من الملح لجعل السائل بنفس درجة تركيز السوائل في الجسم (نحو نصف ملعقة شاي من الملح إلى كل لتر ماء). وينبغي إعطاء الحقنة الشرجية بمنتهى البطء.

الحوادث

حياة الطفولة مليئة بالخدوش والكدمات والسحجات القليلة الشأن، ويحسن اتباع نظام عادي لمعالجة هذه الإصابات؛ فكل قطع أو جرح في الجلد ينبغي تنظيفه بالماء والصابون لإخراج كل ما فيه من وسخ؛ فهذا الوسخ هو الذي يسبب مضاعفات متى ترك في الجرح، وبعد أن ينظف الجرح جيدًا، توضع عليه مادة مطهرة مثل صبغة اليود، ثم يغطى بضمادة معقمة جافة. وتذكري أن وضع المادة المطهرة على الجرح القذر ليس علاجًا شافيًا.

أما في حالات الكدمات والسحجات حيث لا يصاب الجلد بجرح، فخير علاج هو الثلج، فالثلج يمنع الورم أو يقلل منه إلى أدنى حد.

وتعالج لدغات الحشرات بوضع مكان اللدغة في محلول بيكربونات الصودا.

أما لدغة النحلة والدبور فيمكن معالجتها باستخراج زنابي الحشرة، إذا كان لا يزال في جلد الطفل، ثم وضع قطعة ثلج على مكان الإصابة للحد من الورم.

وفي حالة الحروق الصغيرة، ينبغي غسلها ووضع معجون بيكربونات الصودا عليها، وإذا كانت هناك فقاعة فلا تفتحيها، لأن الفقاعة هي خير وقاء للجرح. وإذا كان الجرح مؤلمًا، فيمكن تغطيته بحامض البوريك أو

غيره من أدوية الحروق، ويحسن وضع ضمادة على الحروق زيادة في الاحتياط. ولكن، إذا حدث قطع كبير في الجلد أو حروق شديدة، فلا بد من عناية الطبيب، ويكتفى في المنزل بعلاج الإصابات الهينة التي يتعرض لها الطفل. وإذا حدث لطفلك حادث خطير، لا قدر الله، فخير لك نقله إلى أقرب مستشفى، فالمستشفيات معدة لعلاج كل حالة طارئة، ويمكنك استدعاء طبيبك الخاص إلى المستشفى.

كيفية إخراج جسم غريب من العين

إذا دخل العين جسم غريب، بادر الدمع بالنزول وغسل آثار هذا الجسم، ولكن إذا لم يحدث شيء من هذا، فما عليك إلا أن تلجئي إلى الطريقة القديمة وهي جذب الجفن الأعلى فوق الجفن الأسفل واستبقاؤه دقيقة أو دقيقتين على هذا الوضع، فإن لم تفلح هذه الطريقة، استعملي الكأس الخاص بالعين. ولا بد من غسل الكأس جيدًا وإزالة ما فيه من تراب، ويملأ الكأس بماء نقي، ثم يوضع على العين بعد إمالة الرأس إلى الوراء، ولتكن العين مفتوحة في أثناء هذه العملية، ثم حركي رأسك إلى فوق وإلى الخلف واتركي الماء يجري في العين. والأغلب أن تكون هذه الطريقة كفيلة بإخراج كل جسم غريب من العين، وإذا تعذر ذلك فلا بد من الذهاب إلى الطبيب.

الصيدلية المنزلية

مواد ينبغي أن تكون في متناولك دائمًا: ترمومتر طبي – كأس مكمدات للعين – غلاية خاصة– محقن للشرج – وحقنة شرجية – قربة للماء الساخن – ضمادات معقمة – أنسجة حريرية معقمة – شريط للحم الجروح – لوازم الضمادات – مواد مطهرة – كحول للدلك – نعناع صودا – بيكربونات الصودا – روح النشادر المعطر – فازلين – أدوية للحروق – أسبرين – علاج للإسهال (من منتجات البكتين) – قطن – دهان لتدليك الصدر.

قواعد للسلامة المنزلية

١– لا تحملي طفلك إلى الفراش وتنامي معه؛ فبعض الأطفال يختنقون بهذه الطريقة.

٢– توخي ألا تغطي البطاطين أنف للطفل وفمه، ولا تضعي وسائد داخل المهد.

٣– أعطي طفلك لعبا لا خطر منها، كأن تكون ناعمة الملمس ليس عليها طلاء سام وليس لها أركان حادة، وأن تكون كبيرة الحجم فلا يبتلعها.

٤– أبعدي عن متناوله دائمًا الدبابيس المفتوحة عندما تغيرين له ثيابه.

٥– أجلسي الطفل في معقده المرتفع عندما يكون معك في المطبخ وتتعذر عليك مراقبته. وتأكدي من أن مقعده المرتفع بعيدا بعدًا كافيًا عن الفرن حتى لا يتمكن من الوصول إلى أدوات الطبخ الساخنة أو مفاتيح الغاز.

٦– لمنع الحوادث مدى قضبانًا أو شباكًا على النوافذ، وثبتي بابًا في أعلى السلم.

٧– أبعدي المواد السامة في المطبخ أو الحمام عن متناول الطفل أو ضعيها في دولاب محكم الغلق.

٨– علمي صغارك الامتناع عن اللعب بأعواد الثقاب بالقرب من النار. وأحرقي القمامة في سلال معدنية، وراقبي الأوراق المحترقة إلى أن يخمد ضرامها.

٩– أبعدي السكاكين والمقصات عن متناول الطفل، ويمكن تعليم الأطفال المتقدمين في السن كيف يستعملون هذه الأدوات استعمالًا سليمًا.

١٠– احرصي على سلامة طفلك في مهده بتثبيت أركان المهد جيدًا.

دورثي ف. هويبل

عضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

والملحقة بمكتب الأطفال الأمريكي سابقًا

الفهرس